Уроки шеф-повара

осенняя кулинария

От ведущих ТВ-программы
«Спросите повара»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Осень – время изобилия, когда можно наслаждаться всей щедростью природы, включая в свой рацион свежие сезонные продукты: овощи, фрукты, поздние ягоды и грибы, дичь и рыбу. Лучшие московские повара делятся секретами осенней сезонной кулинарии, предлагая как простые и традиционные блюда русской и европейской кухни, так и изысканные деликатесы, которые непременно вас порадуют своим неповторимым вкусом.

В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.

- Осенняя кулинария
  -
  -
  - Авторы рецептов
  - Закуски
    -
    - Карпаччо из тыквы с сыром пекорино и семенами тыквы
    - Карпаччо из оленины с кресс-салатом и смородиной
    - Карпаччо из сельдерея с копченой утиной грудкой
    - Тартар из говядины с баклажанной икрой
    - Брускетта с горгонзолой и инжиром
    - Брускетта с домашним сыром и запеченным перцем
    - Тосты с грибной икрой и запеченным сыром
    - Бургер-чили с чеддером и фасолью
    - Паштет из копченой утки
    - Печеная тыква с медом и копченой олениной
    - Яблочный чатни с сыровяленой ветчиной
  - Салаты
    -
    - Салат из помидоров с печеной тыквой
    - Салат из помидоров с красным луком и листьями кинзы
    - Салат из овощей гриль
    - Салат из печеных баклажанов с помидорами и базиликом
    - Салат из свеклы с оливками и козьим сыром
    - Теплый салат с лисичками, картофелем и шнитт-луком

- Теплый салат с грибами с сыром фета
- Салат с баклажанами и сыром таледжо
- Салат из баклажанов со сладким перцем и грецкими орехами
- Салат из красного редиса с яйцом-пашот
- Салат из тыквы с пармской ветчиной
- Салат из жареной вырезки ягненка с запеченным баклажаном
- Салат с утиной грудкой и помело
- Салат с чечевицей и лесным голубем
- Теплый салат с креветками и цукини
- Салат из печеных овощей с морепродуктами
- Салат из груши, яблока и сыра горгонзола
- Салат с инжиром, рукколой и сыром пекорино
- Салат с инжиром, нектарином и малиновой заправкой
- Салат с дыней и моцареллой буффало

○ Супы

-
- Суп из щавеля с перепелиным яйцом
- Суп из сезонных овощей
- Минестроне с фасолью и соусом песто
- Суп-пюре из брокколи с моцареллой и вялеными томатами
- Грибной суп с томатами и яйцом
- Морковный суп с имбирем
- Суп из кабачка с беконом
- Суп-крем из тыквы с беконом
- Суп-пюре из моркови с бальзамическим кремом и орегано
- Щи из квашеной капусты со свиными ребрышками
- Суп-гуляш с мясом косули
- Суп фасолевый с копченостями
- Суп из мидий с томатами
- Окрошка на кефире с докторской колбасой

○ Овощи и крупы

-
- Картофельные оладьи с соусом из сморчков
- Картофельная запеканка с пармезаном
- Картофельный гратен с пармезаном
- Картофельные котлеты с грибным соусом и зеленым салатом
- Печеный картофель с салатом из ветчины

- Рагу из кабачков с грибами
- Рагу из тыквы с грибами и фасолью
- Соте из сезонных овощей
- Рататуй с фасолью, тыквой и грибами
- Запеканка из баклажанов с томатами
- Запеканка из тыквы и баклажанов
- Омлет с лесными грибами
- Оладьи из кабачков
- Рисовые крокеты со шпинатом и сыром фета
- Рис с грибами, яйцом и беконом
- Гречка с грибами в сливочном соусе
- Гречневая каша с хрустящим луком и сухофруктами
- Пшенная каша с тыквой и яблоком
- Пшенная каша с медовой тыквой и подкопченным окороком

○ Мясо и птица

-
- Бефстроганов с грибами и соленым огурцом
- Говядина, тушенная с капустой и грибами
- Гратен из картофеля с тушеной говядиной
- Свиная грудинка с тушеной капустой
- Свиная корейка с толченым картофелем
- Томленая баранина с пряными травами
- Тушеная ягнятина с эстрагоном и грецким орехом
- Ягнячьи язычки с овощами
- Филе оленя в пряных травах с рататуем
- Рагу из кролика с овощами
- Рагу из кролика по-домашнему с яблоками
- Голубцы с крольчатиной в сметанном соусе
- Котлетки из телячьей печени с тыквенными оладьями
- Томленый гусь с тыквой
- Цыпленок с лечо из сладкого перца
- Цыпленок с яблоками и соусом кальвадос
- Котлеты из индейки с чечевицей
- Сочная гусиная «тушенка» с овощами и кускусом
- Утиная грудка со шпинатом и сливовым соусом
- Утиная грудка с кенийской фасолью
- Рагу из перепелки с черносливом
- Фаршированная перепелка с картофельными драниками
- Тушеная перепелка с кускусом и медовым луком

под соусом порто
- Рыба и морепродукты
  -
  - Радужная форель с овощами на гриле
  - Филе судака на картофеле
  - Судак с картофелем и голландским соусом
  - Филе трески под пряной шапкой на овощном жюльене
  - Палтус с тыквой
  - Камбала с запеченным картофелем и розмарином
  - Филе морского языка со спаржей и морским гребешком
  - Крылья ската с картофелем и оливками
  - Томленые мидии с соусом из овощей и томатов
  - Устрицы с пеной из маракуйи
  - Омар на гриле с соусом из розмарина
  - Жареные мини-кальмары с овощным рагу и пюре из сельдерея
  - Осьминог с тыквенным пюре и луковым конфитюром
- Паста и ризотто
  -
  - Спагетти с белыми грибами в коньячном соусе
  - Спагетти с брюссельской капустой
  - Спагетти с омаром в томатном соусе
  - Спагетти с белыми грибами и петрушкой
  - Тальятелле с молодым кабачком и мятой
  - Пенне с брокколи и козьим сыром
  - Ризотто с маринованным угрем и голубикой
  - Ризотто с лососем и брокколи
  - Тыквенное ризотто
- Выпечка и десерты
  -
  - Яблочный пирог
  - Яблочные оладьи с граппой
  - Печеные яблоки фаршированные
  - Фрукты и ягоды фламбе
  - Яблочный тарт татен
  - Блинчики креп-сюзетт
  - Яблоки, запеченные с корицей, с мороженым

- notes
  - 1
  - 2

○ 3
○ 4
○ 5

Осенняя кулинария

© ООО «Шефик», 2013
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

* * *

Подчиняясь извечной смене времен года, уходит жаркое и изобильное лето, на смену ему приходит осень. В эту пору меняется и наш рацион – если в начале осени он еще полетнему легкий, то к концу сезона мы все чаще готовим сытные и плотные блюда, ведь погода становится холоднее, и от еды мы ждем не только насыщения, но и тепла…

Осень – щедрая пора сезонных продуктов. Именно в это благодатное время поспевают поздние овощи и фрукты, многие из которых затем будут входить и в наше зимнее меню, – картофель и другие корнеплоды, тыква, капуста, яблоки. Осенью леса дарят нам все свое богатство – разнообразные грибы, поздние ягоды. Охотники и рыбаки не дремлют – именно осенью их ждет обильная добыча, поэтому в сезонном меню появляются блюда из дичи.

В связи с тем, что границы между различными культурами, в том числе и гастрономическими, в современном мире стираются, мы все чаще обращаем внимание на мировые кулинарные традиции и открытия, не только в ресторанные меню, но и в домашнюю кулинарию входят многочисленные новые блюда. Настоящим «открытием» для российских кулинаров в последние десятилетия стала необыкновенно полезная и многообразная средиземноморская кухня. В ней тоже соблюдается понятие сезонности (хотя, возможно, и не так ярко, как в русской кухне – сказывается разница в климате). Один из ярких примеров сезонных блюд – морепродукты, которые здесь считаются лучшими в летний и осенний период, в ресторанах же повсеместно «высокий сезон» устриц и мидий приходится на осенние месяцы. В нашей книге мы представляем много блюд средиземноморской кухни и даже специальный раздел, посвященный таким популярным итальянским блюдам, как паста и ризотто.

Основная часть рецептов представляет собой современную кухню, в которой нет четких границ между той или иной национальной кухней, где кулинарные техники и сочетания ингредиентов – авторские, а потому интересные и оригинальные.

Надеемся, что предложенные лучшими шеф-поварами московских ресторанов блюда для осеннего меню вас непременно порадуют и обогатят ваш кулинарный арсенал новыми открытиями.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго заданную норму, а, скорее, как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.

Авторы рецептов

* * *

Константин Ивлев В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостаивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotissers, автор книги «Моя философия кухни».

Юрий Рожков Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».

Сергей Болотов Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве… Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИР в командных и индивидуальных соревнованиях.

Антон Ершов На разных позициях – от су-шефа до шеф-

повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.

Вячеслав Казаков Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).

Вячеслав Купцов В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».

Павел Гладких Начал работать поваром с 2001 г. Работал в таких ресторанах, как «Красная мельница» (русская кухня), «Ностальжи» (французская кухня). С 2003 г. работает в ресторане «Vogue Cafe», где в 2005 г. стал су-шефом, а с 2010 г. занимает должность исполняющего обязанности шеф-повара.

Илья Захаров Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.

Марина Носова Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».

Андрей Тысячников В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.

Андрей Шашков В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

Закуски

Название всем в наши дни хорошо знакомой категории блюд – «закуски» – появилось в русской кулинарии в XVII веке. Правда, смысл этого понятия был иным. Закуской называли продукт, которым заедали, закусывали другой: например, хлеб служил закуской для мяса или рыбы, а мед – закуской для черной редьки. Спустя полтора столетия холодной закуской стали именовать то, что нам привычно: копченые, соленые мясные и рыбные продукты, соленья, квашения и т. д. Ассортимент закусок значительно пополнился в XX веке, когда были изобретены консервы.

Слово «закуска» теперь приобрело другой характер – оно чаще всего означает дополнение к возбуждающему аппетит напитку – аперитиву. Некоторые закуски перекочевали на русский стол из кухонь других европейских стран. Так, Франция подарила нам паштеты и тар-тар, Швеция – белый хлеб и сливочное масло, Германия – колбасу и бутерброды, Италия – карпаччо и капрезе. Некоторые из этих закусок представлены в данном разделе. Приятного вам аппетита!

Карпаччо из тыквы с сыром пекорино и семенами тыквы

Тыква 1 кг
Микс салатных листьев 150 г
Сыр пекорино 150 г
Козий сыр 150 г
Фруктовый бальзамический соус-крем 150 мл
Семена тыквы (очищенные) 50 г
Оливковое масло 100 мл
Кресс-салат 10 г
Соль, перец

Для соуса
Бальзамический уксус 150 мл
Оливковое масло 150 мл
Мед 100 г
Морская соль 25 г

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 117 ккал

Приготовить соус: все ингредиенты смешать в сотейники и довести до кипения.

С тыквы срезать корки, поместить в сотейник с соусом и варить до полной готовности. Охладить, нарезать тонкими ломтиками и выложить в один слой в плоские тарелки.

Салатные листья промыть и обсушить. Сыр пекорино натереть на крупной терке.

Поверх карпаччо из тыквы хаотично разложить салатные листья, козий сыр в виде кнелей (сформировать кнели с помощью двух чайных ложек), полить бальзамическим соусом-кремом, посыпать семенами тыквы и сбрызнуть оливковым маслом.

При подаче декорировать кресс-салатом, посолить и поперчить.

Карпаччо из оленины с кресс-салатом и смородиной

Оленина (вырезка) 600 г
Кресс-салат (микс) 120 г
Пармезан 200 г
Смородина красная 200 г
Для соуса
Оливковое масло 80 мл
Бальзамический уксус 30 мл
Сахар 15 г
Соль 5 г

Время приготовления – 5 мин
Калорийность – 167 ккал

Вырезку нарезать на медальоны, накрыть пищевой пленкой и отбить до толщины 2–3 мм.

Приготовить соус, смешав все ингредиенты.

Ломтики отбитого мяса выложить на плоские тарелки в один слой, полить соусом.

Сверху разложить кресс-салат, пармезан, нарезанный тонкими ломтиками, украсить смородиной.

Основа питания оленей – это ягель, обладающий свойствами природного антибиотика. Оленина очень полезна не только благодаря этому, но так же потому, что отличается высоким содержанием белков, минералов, витаминов и низким содержанием жиров. Мясо оленя усваивается человеческим организмом намного лучше, чем говядина, баранина, свинина и даже диетическая курятина. Кстати, оленина – мясо жестковатое, но это не касается лучшей части – вырезки. Свежую оленину можно есть сырой, не опасаясь, это «чистое» мясо.

Карпаччо из сельдерея с копченой утиной грудкой

Утиная грудка копченая 500 г
Сельдерей (корень) 300 г
Оливковое масло 70 мл
Руккола 200 г
Пармезан 100 г
Трюфель черный 20 г
Трюфельное масло 10 мл
Соль, перец

Время приготовления – 5 мин
Калорийность – 188 ккал

Утиную грудку нарезать тонкими ломтиками.

Корень сельдерея очистить и нарезать на слайсере[1] *тонко, выложить в один слой на плоские тарелки. Посолить, поперчить, полить оливковым маслом.*

Рукколу перебрать и выложить на сельдерей, сверху – копченую утку, ломтики пармезана и нарезанного трюфеля. Сбрызнуть трюфельным маслом.

Тартар из говядины с баклажанной икрой

Говяжья вырезка 400 г
Лук-шалот 15 г
Оливковое масло 30 мл
Горчица 20 г
Баклажаны 600 г
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 7 г
Растительное масло 120 мл
Пармезан 40 г
Петрушка 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин + охлаждение
Калорийность – 179 ккал

Вырезку зачистить от пленок, нарезать мелкими кубиками. Лук-шалот очистить, мелко нарубить. Перемешать мясо с шалотом, оливковым маслом и горчицей. Посолить и поперчить по вкусу.

Приготовить икру. Баклажаны запечь в духовке до готовности с чесноком и тимьяном, сбрызнув растительным маслом. Достать, дать остыть, снять кожицу, мелко нашинковать. Добавить растительное масло, тертый пармезан и рубленую петрушку (оставить часть листочков для украшения). Посолить и поперчить по вкусу.

На тарелки с помощью сервировочного кольца выложить тартар, рядом – икру, украсить петрушкой.

Брускетта с горгонзолой и инжиром

Сыр горгонзола 250 г
Сливки жирные 50 г
Инжир свежий 100 г
Мед горный 100 г
Тимьян 15 г
Чиабатта 1 батон
Оливковое масло 50 мл
Фундук жареный (очищенный) 100 г
Кресс-салат 25 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 210 ккал

Сыр смешать со сливками.

Инжир разрезать на половинки, приправить частью меда, листочками тимьяна, выложить в форму для запекания и готовить в духовке при 190 °С до золотистой корочки.

Чиабатту нарезать на толстые ломтики, запечь до золотистого цвета.

На запеченные кусочки чиабатты обильно намазать сыр, поверх сыра выложить половинки запеченного инжира, полить медом, посыпать фундуком и декорировать кресс-салатом.

Брускетта – традиционная итальянская закуска-антипасто. Классическая брускетта – подсушенный ломтик хлеба чиабатты или багета с томатами, оливковым маслом и бальзамическим уксусом, но вариантов этой закуски существует огромное множество.

Брускетта с домашним сыром и запеченным перцем

Багет 180 г
Оливковое масло 70 мл
Сладкий перец 300 г
Растительное масло 100 мл
Сыр домашний 200 г
Тимьян 5 г
Петрушка 7 г

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 199 ккал

Багет нарезать средними по толщине ломтиками, полить оливковым маслом и подсушить в духовке до золотистого цвета.

Сладкий перец полить растительным маслом и запечь в духовке при 180 °С в течение 20–25 минут. Дать остыть, удалить кожицу и семена, нарезать сегментами.

На подсушенные ломтики хлеба выложить сегменты перца, на него – домашний сыр, украсить тимьяном и петрушкой.

Тосты с грибной икрой и запеченным сыром

Белые грибы 150 г
Шампиньоны 150 г
Вешенки 100 г
Оливковое масло 50 мл
Сливочное масло 50 г
Чеснок 1 зубчик
Тимьян 3 г
Хлеб пшеничный 250 г
Сыр твердый 80 г

Время приготовления – 30 мин + охлаждение
Калорийность – 165 ккал

Обработанные грибы нарезать произвольно и обжарить на смеси масел с чесноком и тимьяном. В конце чеснок и тимьян удалить.

Грибы измельчить в блендере и дать остыть. Ломтики хлеба слегка подсушить в духовке или тостере.

На пшеничные тосты намазать грибную икру и посыпать тертым сыром. Запечь в духовке до золотистой корочки. Сразу подавать.

Бургер-чили с чеддером и фасолью

Фарш из говядины 600 г
Растительное масло 100 мл
Огурцы маринованные 150 г
Перец чили 10 г
Сыр чеддер 180 г
Фасоль красная консервированная 200 г
Кинза 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 227 ккал

Фарш посолить и поперчить, хорошо отбить и сформировать бургеры (проще всего это сделать с помощью сервировочного кольца). Обжарить на растительном масле с двух сторон до полуготовности.

Маринованные огурцы нарезать тонкими ломтиками, перец чили – колечками (удалив семена). Сыр нарезать тонкими ломтиками.

На бургер положить нарезанные огурцы и перец чили, накрыть ломтиками сыра и поставить запекаться в духовку при 180 °C на 7–10 минут.

На тарелки положить немного подогретой фасоли, сверху – бургеры, украсить кинзой.

Паштет из копченой утки

Копченая утка (филе) 400 г
Сливки 33 % 200 г
Пармезан 100 г
Кресс-салат 120 г
Варенье малиновое 200 г
Багет 1 шт.
Трюфель черный 20 г
Оливковое масло 70 мл

Время приготовления – 12 мин
Калорийность – 189 ккал

Утку произвольно нарезать, измельчить блендером с добавлением сливок.

Выложить паштет в формочки, украсить ломтиками пармезана, кресс-салатом, нарезанным тончайшими ломтиками трюфелем.

Багет нарезать и подсушить в духовке, подать к паштету. Отдельно подать малиновое варенье.

Печеная тыква с медом и копченой олениной

Тыква 1,2 кг
Мед 100 г
Тимьян свежий 10 г
Копченая оленина 600 г
Кресс-салат (микс) 40 г
Кедровые орешки 60 г
Оливковое масло 50 мл
Соль, перец

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 201 ккал

Тыкву очистить от корки, нарезать на куски, смазать медом, посыпать тимьяном и солью. Поставить в духовку на 15 минут при 180 ˚С.

Копченую оленину нарезать тонкими ломтиками.

Готовую тыкву выложить на тарелки, рядом положить нарезанную оленину, украсить кресс-салатом. Посыпать жареными кедровыми орешками, поперчить и полить оливковым маслом.

Яблочный чатни с сыровяленой ветчиной

Яблоки 250 г
Сливочное масло 50 г
Мед 20 г
Ветчина сыровяленая 180 г
Микс зелени 7 г

Время приготовления – 12 мин
Калорийность – 143 ккал

Яблоки очистить от кожицы и семенной коробки, нарезать на средние сегменты.

Обжарить дольки яблок на сливочном масле с добавлением меда до золотистого цвета.

Выложить на тарелки яблоки, рядом разложить нарезанную тонкими ломтиками ветчину и украсить зеленью.

Салаты

Летние салаты – сама свежесть: смесь салатных листьев, овощи и легкая заправка. Осенние салаты немного меняются, в их составе появляются более питательные ингредиенты: мясо, птица, рыба, морепродукты, корнеплоды… Но основа остается неизменной – салатные листья, овощи и зелень, ведь именно такой (а не тяжелый, заправленный майонезом) салат приносит настоящую пользу, и именно такие салаты готовят во Франции, где, как считают историки кулинарии, и появилось это блюдо – салат.

По мнению диетологов, салаты должны занимать одно из главных мест в нашем рационе, есть их следует ежедневно, ведь чем больше в повседневном меню свежих овощей и зелени, тем лучше для здоровья. Салаты не только возбуждают аппетит, но и обогащают наш организм минеральными солями, витаминами и другими важнейшими веществами.

Салаты на основе овощей и зелени ароматны, аппетитны и очень легко усваиваются. Поэтому смело включайте их в состав блюд для завтрака, обеда и ужина. А чтобы не повторять всегда одни и те же привычные комбинации ингредиентов, воспользуйтесь рецептами из этого раздела – они преобразят ваше привычное меню.

Салат из помидоров с печеной тыквой

Тыква 400 г
Соевый соус 30 мл
Бальзамический уксус 15 мл
Мед 30 г
Оливковое масло 70 мл
Помидоры бакинские 300 г
Микс салатных листьев 100 г

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 56 ккал

Тыкву очистить от корки, нарезать ломтиками и выложить в форму для запекания. Сверху влить соевый соус, бальзамический уксус, мед, оливковое масло, накрыть фольгой.

Поставить форму с тыквой в предварительно разогретую до 180 °С духовку и запекать в течение 15–20 минут. Затем дать остыть и выложить ломтики тыквы в глубокую миску.

Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Листья салата вымыть, слегка стряхнуть и нарвать руками.

Помидоры и салат выложить к тыкве. Заправить получившимся при запекании тыквы соком и перемешать. При подаче на стол выложить на сервировочное блюдо.

Салат из помидоров с красным луком и листьями кинзы

* * *

Помидоры биф 4 шт.
Тимьян 15 г

Чеснок 4 зубчика
Базилик 1 пучок
Красный лук 100 г
Уксус винный 50 мл
Оливковое масло 100 мл
Кинза 1 пучок
Маслины без косточек 150 г
Соль, перец, сахар

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 62 ккал

1 На помидорах сделать неглубокие крестообразные насечки и бланшировать пару минут, затем опустить в лед или обдать холодной водой и снять кожицу. Нарезать крупными дольками, приправить солью, перцем, сахаром по вкусу, листочками тимьяна, рубленым чесноком и нарванными руками листьями базилика.

2 Красный лук нарезать перьями и приправить уксусом.

3 Помидоры смешать с луком, полить оливковым маслом, дополнить соцветиями базилика и листьями кинзы.

4 Маслины высушить в духовке, измельчить в мелкую крошку. Посыпать сушеными маслинами салат.

Салат из овощей гриль

Цукини 200 г
Баклажаны 200 г
Сладкий перец 1 шт.
Лук-порей 150 г
Оливковое масло 50 мл
Микс салатных листьев 100 г
Листья базилика 20 г
Кедровые орешки 20 г
Соль, перец

Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 51 ккал

Цукини, баклажаны и сладкий перец вымыть и нарезать кружочками. Лук-порей (белую часть) нарезать колечками.

На сковороде гриль разогреть оливковое масло и обжарить подготовленные овощи.

На сервировочное блюдо выложить овощи, листья салата и базилика.

При подаче на стол зелень слегка сбрызнуть оливковым маслом и посыпать кедровыми орешками.

Салат из печеных баклажанов с помидорами и базиликом

Баклажаны 700 г
Оливковое масло 160 мл
Чеснок 1 зубчик
Тимьян 3 г
Помидоры 120 г
Микс салатных листьев 80 г
Бальзамический соус-крем 20 мл
Базилик 10 г

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 57 ккал

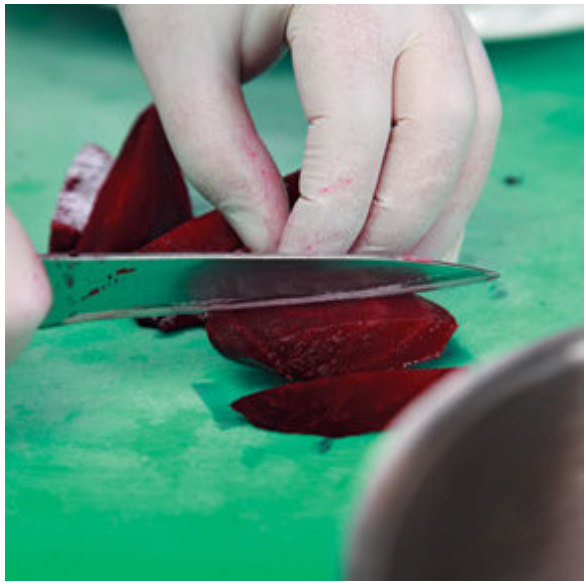
Баклажаны разрезать вдоль, полить частью оливкового масла и запечь с чесноком и тимьяном до готовности в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут. Дать остыть.

Нарезать печеные баклажаны на сегменты и перемешать с нарезанными дольками помидорами, салатными листьями, заправить оставшимся оливковым маслом и бальзамическим соусом, посолить по вкусу, украсить базиликом.

Салат из свеклы с оливками и козьим сыром

Свекла 600 г
Оливковое масло 100 мл
Соль морская 10 г
Свекольный лист 150 г
Подсолнечное масло (нерафинированное) 100 мл
Оливки (без косточек) 50 г
Кедровые орешки 10 г
Сыр шавру 200 г
Перец

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 89 ккал



1 Свеклу хорошо промыть со щеткой, обсушить (не чистить), полить оливковым маслом, посыпать морской солью, завернуть в фольгу и запечь в течение 40–60 минут при 180 °С. Остудить, очистить, нарезать большими ломтиками.

2 Соединить ломтики свеклы со свекольным листом, заправить подсолнечным маслом, посолить и поперчить.

3 Добавить в салат оливки и кедровые орешки, перемешать.

4 Выложить салат в тарелки, украсить веточками укропа и кусочками сыра шавру.

Теплый салат с лисичками, картофелем и шнитт-луком

* * *

Лисички 250 г
Картофель молодой 150 г

Салат корн 150 г
Помидоры черри 100 г
Шнитт-лук 50 г
Оливковое масло 150 мл
Сливочное масло 70 г
Тимьян 20 г
Чеснок 4 зубчика
Укроп 1 пучок
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 96 ккал

Лисички очистить кисточкой от песка. Картофель хорошо промыть, отварить до готовности.

Салат корн промыть и обсушить, помидоры черри разрезать на половинки. Шнитт-лук мелко нарубить.

На оливковом масле с добавлением сливочного обжарить лисички и нарезанный картофель с добавлением тимьяна и чеснока, приправить солью и перцем.

Выложить грибы и картофель в тарелки. Поверх лисичек выложить салат корн, помидоры черри, шнитт-лук, полить оливковым маслом, посолить и поперчить.

Жарка на сливочном масле придает блюдам замечательный мягкий вкус и аромат, но если жарить на чистом масле, оно может гореть. Чтобы избежать этого, профессиональные повара смешивают сливочное масло с нейтральным на вкус растительным в примерно равных количествах.

Теплый салат с грибами с сыром фета

Белые грибы 200 г
Вешенки 70 г
Шампиньоны 70 г
Оливковое масло 40 мл
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 2 веточки
Белое вино сухое 50 мл
Микс салатных листьев 100 г
Сыр фета 250 г
Вяленые томаты 100 г
Соль

Время приготовления – 22 мин
Калорийность – 103 ккал

Все подготовленные грибы нарезать ломтиками и обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока и тимьяна в течение 2–3 минут.

Влить в сковороду с грибами белое вино и выпарить. Посолить по вкусу.

Выложить грибы на тарелки, рядом положить салатные листья, сверху – фету, нарезанную кубиками, и ломтики вяленых томатов.

Салат с баклажанами и сыром таледжо

Микс салатных листьев 320 г
Баклажаны 300 г
Крахмал 20 г
Растительное масло 500 мл
Сыр таледжо 200 г
Помидоры бакинские 200 г
Оливковое масло 70 мл
Мед 50 г
Лимонный сок 10 мл
Кедровые орешки 20 г
Соль, перец

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 124 ккал

Салатные листья перебрать, помыть, обсушить. Баклажаны нарезать полукольцами посолить, дать полежать до появления жидкости. Затем промокнуть салфеткой, запанировать в крахмале и обжарить в большом количестве растительного масла.

Сыр нарезать кубиками, помидоры разрезать на четыре части каждый.

Приготовить соус, смешав оливковое масло, мед и лимонный сок.

Кедровые орешки обжарить. Микс салатных листьев заправить соусом, добавить помидоры, перемешать и выложить в тарелки.

Готовые баклажаны выложить вокруг салата, сыр положить сверху и посыпать кедровыми орешками.

Салат из баклажанов со сладким перцем и грецкими орехами

Баклажаны 400 г
Сладкий перец 200 г
Лук красный 100 г
Растительное масло 60 мл
Чеснок 2 зубчика
Лимонный сок 25 мл
Кинза 40 г
Грецкие орехи (очищенные) 100 г
Соль, перец по вкусу

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 113 ккал

Баклажаны, сладкий перец, красный лук нарезать крупными ломтиками и обжарить на растительном масле 2–3 минуты.

Затем добавить рубленый чеснок и обжарить в течение 1–2 минут. Полить соком лимона.

Мелко порубить кинзу, грецкие орехи и добавить в овощную массу. Тщательно перемешать и снять с огня.

Перед подачей на стол дать немного настояться и выложить в тарелки.

Салат из красного редиса с яйцом-пашот

Красный редис 150 г
Красный лук 50 г
Огурцы 100 г
Помидоры бакинские 100 г
Сельдерей черешковый 70 г
Микс салатных листьев 100 г
Уксус 50 мл
Яйца 4 шт.
Оливковое масло 80 мл
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 67 ккал

1 Все овощи нарезать соломкой и некрупными дольками. Микс салатных листьев промыть и обсушить.

2 В сотейнике разогреть воду, посолить и добавить уксус. Раскрутить воду воронкой и влить яйцо. Варить 2–3 минуты, достать шумовкой. Повторить процедуру со всеми яйцами.

3 Все ингредиенты салата перемешать в миске, приправить солью, перцем, оливковым маслом, выложить на тарелки горкой.

4 Поверх салата выложить яйца-пашот и острым ножом сделать насечки, чтобы потек желток.

Салат из тыквы с пармской ветчиной

Тыква 400 г
Соевый соус 30 мл
Бальзамический уксус 15 мл
Мед 30 г
Оливковое масло 70 мл
Листья зеленого салата 100 г
Пармская ветчина 250 мл

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 105 ккал

Тыкву очистить от корки, нарезать ломтиками и выложить в лоток для запекания. Влить сверху соевый соус, бальзамический уксус, мед и оливковое масло, накрыть фольгой.

Поставить в предварительно разогретую до 180 ˚С духовку и запекать в течение 15–20 минут. Затем дать остыть и выложить ломтики тыквы на сервировочное блюдо.

При подаче на стол украсить листьями зеленого салата и очень тонкими ломтиками пармской ветчины.

Салат из жареной вырезки ягненка с запеченным баклажаном

Вырезка ягненка 300 г
Оливковое масло 100 мл
Чеснок 4 зубчика
Розмарин 10 г
Баклажаны 2 шт.
Помидоры бакинские 5 шт.
Микс салатных листьев 120 г
Красный лук 70 г
Соль, перец

Для заправки
Оливки таджиаска (без косточек) 50 г
Вяленые томаты 50 г
Оливковое масло 70 мл
Бальзамический уксус 30 мл

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 115 ккал

Приготовить заправку: все ингредиенты поместить в чашу блендера и измельчить в однородную массу.

Вырезку ягненка очистить от прожилок, приправить частью оливкового масла, чеснока и розмарина и дать немного промариноваться.

Баклажаны нарезать дольками, приправить оставшимися розмарином и чесноком, сбрызнуть оливковым маслом и запечь в духовке до готовности. Остудить и снять кожицу.

Помидоры нарезать дольками, микс салатных листьев промыть и обсушить. Красный лук нарезать перьями.

Вырезку ягненка обжарить на гриле, приправив солью и перцем, до степени прожарки «медиум», затем нарезать ломтиками.

Запеченные баклажаны выложить в тарелки с нарезанной вырезкой, помидорами и салатными листьями. Поверх салата выложить красный лук и обильно полить заправкой. При подаче посолить и поперчить.

Салат с утиной грудкой и помело

Салат корн 120 г
Мангольд 20 г
Репа белая 1 шт.
Помело (помпельмус) 1 шт.
Утиная грудка 350 г
Оливковое масло 100 мл
Тимьян 7 г
Чеснок 4 зубчика
Соль, перец

Для заправки
Гранат 1 шт.
Оливковое масло 100 мл
Мед 100 г
Лимонный сок 50 мл
Бальзамический уксус 40 мл

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 129 ккал

Приготовить заправку. Гранат отчистить от кожуры. Зерна граната и все остальные ингредиенты перемешать венчиком в однородную массу.

Салат корн и мангольд промыть и обсушить. Репу очистить и нарезать очень тонкими кружками на слайсере, затем поместить в воду со льдом.

С помело срезать кожуру, слегка захватывая ножом и мякоть, затем вырезать сегменты мякоти без пленок.

Репу скрутить в трубочки и разложить на тарелках с дольками помело. Поверх выложить листья корна.

Утиную грудку обжарить до средней степени прожарки на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока, затем нарезать тонкими ломтиками.

Нарезанную утку выложить в тарелки, сверху положить листья мангольда, обильно полить гранатовой заправкой, посолить и поперчить.

Салат с чечевицей и лесным голубем

Чечевица 200 г
Морковь 100 г
Репчатый лук 100 г
Голуби (тушки) 4 шт.
Лук-порей (только белая часть) 1 шт.
Помидоры черри 150 г
Оливковое масло 150 мл
Тимьян 15 г
Чеснок 4 зубчика
Салат корн 100 г
Листья сельдерея 15 г
Фруктовый бальзамический соус-крем 100 мл
Соль, перец

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 105 ккал

Чечевицу отварить с нарезанными морковью и репчатым луком до полной готовности.

Голубей обработать на чистое филе. Лук-порей нарезать перьями. Помидоры черри разрезать на половинки.

На оливковом масле обжарить голубей с добавлением тимьяна, чеснока и чечевицы, в конце приправить солью и перцем.

В большие плоские тарелки выложить чечевицу, на нее – салат корн, обжаренное филе голубей, листья сельдерея, при желании еще слегка посолить и поперчить. При подаче обильно поливать фруктовым бальзамическим соусом.

Голубь – не всегда доступный деликатес. В рецепте салата можно его заменить перепелкой. Время варки чечевицы зависит от ее сорта. Зеленая чечевица варится около 25 минут, красная и оранжевая – быстрее, 10–15 минут. Дольше всего варится коричневая чечевица – около 40 минут, и ее нужно предварительно замачивать.

Теплый салат с креветками и цукини

Цукини (маленькие) 400 г
Оливковое масло60 мл
Чеснок 2 зубчика
Тигровые креветки 20 шт.
Салат корн 100 г
Тимьян 2 веточки
Соль, перец

Время приготовления – 25 мин
Калорийность – 98 ккал

Цукини вымыть, разрезать пополам, а затем вдоль так, чтобы получились «лодочки». Аккуратно удалить мякоть из середины и бланшировать «лодочки» в подсоленной кипящей воде в течение 1–2 минут. Выложить на бумажное полотенце для удаления излишней влаги.

На сковороде разогреть оливковое масло, слегка обжарить раздавленные зубчики чеснока до золотистого цвета, потом удалить.

Обжарить на ароматном масле обработанные креветки, посолить и поперчить, выложить на тарелки. В той же сковороде слегка обжарить отваренные цукини.

На сервировочное блюдо выложить листья салата корн, тигровые креветки, цукини. Украсить веточками тимьяна.

Салат из печеных овощей с морепродуктами

Молодые кабачки 300 г
Баклажаны 300 г
Сладкий перец (красный, желтый) 200 г
Оливковое масло 150 мл
Тимьян 2 веточки
Помидоры черри 100 г
Креветки крупные 300 г
Осьминог 200 г
Мини-кальмары 300 г
Морские гребешки 200 г
Фруктовый бальзамический соус-крем (белый) 20 мл
Лимонный сок 10 мл
Кинза 50 г
Соль, перец

Время приготовления – 50 мин
Калорийность – 81 ккал

Кабачки и баклажаны разрезать пополам, сладкий перец разрезать вдоль, удалить плодоножку. Овощи посолить, поперчить, полить частью оливкового масла, добавить веточку тимьяна и запечь в духовке при 180 ˚С в течение 10 минут. После запекания дать овощам остыть, у баклажана и сладкого перца удалить кожицу.

Готовые овощи нарезать крупными кубиками, помидоры черри разрезать пополам.

Все морепродукты очистить, осьминога отварить до тех пор, пока он не станет мягким.

Подготовленные морепродукты обжарить на оливковом масле с добавлением соли, перца и тимьяна.

Все ингредиенты салата смешать, заправить оливковым маслом, бальзамическим соусом-кремом и лимонным соком, выложить в тарелки. Сверху украсить веточками кинзы.

Салат из груши, яблока и сыра горгонзола

Сыр горгонзола 150 г
Микс салатных листьев 150 г
Груша «конференс» 1 шт.
Яблоко красное 1 шт.
Лимон 1 шт.
Сельдерей черешковый 70 г
Голубика 50 г
Малина 50 г
Клубника 50 г
Орехи грецкие очищенные 70 г
Соль, перец

Для заправки
Оливковое масло 100 мл
Мед акации 70 г
Соевый соус 30 мл
Лимонный сок 50 мл
Сок имбиря 50 мл

Время приготовления – 10 мин
Калорийность – 76 ккал

Все ингредиенты заправки перемешать в глубокой миске венчиком.

Горгонзолу нарезать крупными кубиками, микс салатных листьев промыть и обсушить. Грушу и яблоко нарезать ломтиками и полить соком лимона, чтобы не потемнели. Сельдерей нарезать перьями.

Микс салатных листьев смешать с приготовленной заправкой, посолить и поперчить, выложить в тарелки с углублением.

Вокруг салата выложить горгонзолу, ягоды и орехи. При подаче обильно поперчить.

Салат с инжиром, рукколой и сыром пекорино

Руккола 120 г
Ветчина сыровяленая 80 г
Инжир свежий 60 г
Сыр пекорино 60 г
Оливковое масло 80 мл
Лимон 100 г

Время приготовления – 8 мин
Калорийность – 149 ккал

1 Рукколу перебрать. Ветчину нарезать очень тонкими ломтиками (лучше всего с помощью слайсера). Выложить на тарелки.

2 Инжир разрезать на сегменты и выложить на салат.

3 Сверху разложить пластинки сыра пекорино.

4 Заправить салат оливковым маслом и выжатым из лимона соком.

Салат с инжиром, нектарином и малиновой заправкой

Инжир свежий 5 шт.
Нектарин 2 шт.
Микс салатных листьев 150 г
Салатный цикорий 1 шт.
Тимьян свежий 7 г
Соль, перец

Для малиновой заправки
Малина 100 г
Оливковое масло 100 мл
Бальзамический соус-крем 50 мл
Лимонный сок 40 мл
Мед 70 г

Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 61 ккал

Приготовить заправку. Малину размять, протереть через сито. Все ингредиенты заправки смешать венчиком в однородную массу.

Инжир разрезать на четвертинки, нектарин нарезать дольками, освободив от косточки. Микс салатных листьев промыть и просушить. Цикорий нарезать, с тимьяна оборвать листочки.

В тарелки с углублением выложить салатные листья и цикорий, поверх разложить инжир и нектарин, посыпать тимьяном. Обильно полить малиновой заправкой, посолить и поперчить.

Салат с дыней и моцареллой буффало

Дыня канталупа 1 шт.
Моцарелла 120 г
Салат корн 70 г
Руккола 70 г
Соус песто 100 г
Бальзамический соус-крем 150 мл
Оливковое масло 100 мл
Кедровые орешки 70 г
Базилик 2–3 веточки
Кресс-салат 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 10 мин
Калорийность – 76 ккал

1 Дыню нарезать дольками, затем срезать мякоть с корок. Моцареллу руками нарвать на небольшие ломтики.

2 Дыню выложить в тарелки, поверх дыни разложить нарванную моцареллу.

3 Салат корн и рукколу промыть и обсушить, выложить поверх дыни и моцареллы. Приправить соусом песто и бальзамическим соусом. Посолить и поперчить.

4 При подаче обильно полить оливковым маслом, посыпать кедровыми орешками и декорировать базиликом и кресс-салатом.

Супы

Супы необыкновенно полезны и их можно готовить из самых различных продуктов, причем предпочтение всегда отдается сезонным. Вы просто берете несколько свежих, сырых и иногда готовых ингредиентов, кладете их в кастрюлю с хорошим бульоном, даете смеси немного покипеть – и у вас готов вкусный, ароматный домашний суп, приготовление которого отняло совсем немного времени.

Осенние супы очень разнообразны. В начале сентября, в теплые и солнечные дни, можно приготовить освежающую окрошку, чтобы вспомнить «вкус» лета, а поздней осенью выбрать для семейного обеда согревающий и сытный картофельный или грибной суп.

В данном разделе каждый найдет суп на свой вкус. Любители традиционной кухни оценят рецепты щей из квашеной капусты со свининой или супа-крема из тыквы, а те, кто не прочь поэкспериментировать, наверняка заинтересуются изысканным морковным супом с имбирем, супом-гуляшом с мясом косули или супом из мидий с томатами. Здесь приводится и классика средиземноморской кухни: любимый всеми без исключения итальянцами суп минестроне с фасолью и ароматным соусом песто.

Суп из щавеля с перепелиным яйцом

Щавель 1 кг
Картофель 200 г
Репчатый лук 100 г
Морковь 150 г
Оливковое масло 100 мл
Перепелиные яйца 4 шт.
Бульон куриный 1,2 л
Душистый перец 5 г
Лавровый лист 5 г
Лимонный сок 50 мл
Соль, перец

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 42 ккал

Щавель промыть и обсушить и произвольно нарезать. Картофель очистить и нарезать брусочками, лук и морковь очистить и нарезать соломкой.

Лук и морковь спассеровать до готовности на части оливкового масла.

Перепелиные яйца отварить до готовности (5 минут). Охладить, очистить и разрезать на половинки.

Бульон довести до кипения, приправить солью, душистым перцем, лавровым листом. Затем добавить картофель, щавель, морковь и лук, потомить до мягкости картофеля, в конце посолить и поперчить по вкусу.

При подаче в каждую тарелку положить половинки перепелиных яиц, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом.

Щавель – сезонный продукт весны, а не осени. Однако в наше время свежий щавель можно найти в продаже круглый год, и не грех побаловать себя в начале осени таким вкусным и необыкновенно полезным блюдом, как щавелевый суп. При необходимости свежий щавель в рецепте можно заменить на замороженный или соленый.

Суп из сезонных овощей

* * *

Кабачки 150 г
Картофель 150 г
Тыква 100 г
Морковь 100 г
Лук-порей 100 г
Фасоль стручковая 100 г
Капуста белокочанная 100 г
Оливковое масло 80 мл
Тимьян 3 веточки
Чеснок 2 зубчика
Вода 1 л
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин + настаивание
Калорийность – 49 ккал

Кабачки, картофель, тыкву и морковь вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук-порей (белую часть) нарезать тонкими колечками. Нарезать фасоль. Капусту мелко нашинковать.

В кастрюле разогреть оливковое масло, обжарить овощи с добавлением веточек тимьяна и зубчиков чеснока. Затем залить водой, довести до кипения и проварить в течение 7–10 минут до готовности.

Суп снять с огня, дать настояться 3–4 часа. Перед подачей разогреть.

Это пример вкусного и диетического вегетарианского супа из осенних овощей. Его можно разнообразить, добавляя по своему вкусу различные ингредиенты, такие, например, как сладкий перец, помидоры, цветная капуста и т. д.

Минестроне с фасолью и соусом песто

Картофель 200 г
Морковь 200 г
Цукини 100 г
Оливковое масло 150 мл
Вода 1–1,5 л
Фасоль консервированная 80 г
Помидоры черри 80 г
Базилик 15 г
Соус песто 50 г

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 51 ккал

Очищенные картофель, морковь и цукини нарезать средними кубиками и обжарить в глубоком сотейнике или кастрюле с тяжелым дном до золотистого цвета на оливковом масле.

Влить в сотейник воду и варить суп до мягкости овощей.

За 5 минут до готовности добавить фасоль, нарезанные помидоры черри, рубленый базилик (часть оставить для украшения) и соус песто.

Готовый суп разлить по тарелкам и украсить базиликом.

Суп-пюре из брокколи с моцареллой и вялеными томатами

Брокколи 1,2 кг
Вяленые томаты 200 г
Моцарелла 120 г
Картофель 150 г
Оливковое масло 100 мл
Сливочное масло 50 г
Бульон овощной 500 мл
Лавровый лист 5 г
Душистый перец 5 г
Кресс-салат 15 г
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 69 ккал

Брокколи разобрать на соцветия. Вяленые томаты и моцареллу нарезать небольшими кубиками. Картофель очистить и нарезать произвольно.

В глубоком сотейнике или кастрюле с тяжелым дном на оливковом масле с добавлением сливочного обжарить картофель.

Влить бульон, добавить брокколи, лавровый лист, душистый перец. Немного потомить, удалить лавровый лист и душистый перец.

Влить суп в чашу блендера и измельчить в однородную массу. Разлить по тарелкам, украсить моцареллой, вялеными томатами и кресс-салатом.

Грибной суп с томатами и яйцом

Лук-шалот 40 г
Чеснок 2 зубчика
Оливковое масло 50 мл
Шампиньоны 160 г
Белые грибы 80 г
Томаты очищенные в собственном соку 320 г
Грибной бульон 850 мл
Яйца перепелиные 4 шт.
Пармезан 20 г
Базилик зеленый 15 г
Соль, перец

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 67 ккал

Нарезанные мелкими кубиками лук-шалот и чеснок обжарить в глубоком сотейнике или на сковороде на оливковом масле.

Грибы обработать, произвольно нарезать и выложить в сотейник с луком и чесноком. Жарить еще 5 минут, помешивая.

Добавить нарезанные кубиками очищенные томаты. Потушить 5 минут.

Влить грибной бульон. Варить 10 минут.

Отдельно смешать перепелиные яйца и тертый пармезан с добавлением части рубленого базилика.

Суп снять с плиты. Ввести яйцо с пармезаном, интенсивно помешивая. Вернуть суп на плиту, проварить 3 минуты. Добавить соль и перец по вкусу. Перед подачей посыпать оставшимся базиликом.

Морковный суп с имбирем

Морковь 800 г
Имбирь свежий 10 г
Чеснок 1 зубчик
Оливковое масло 100 мл
Сливочное масло 50 г
Бульон куриный 180 мл
Сливки 150 мл
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 50 ккал

В глубоком сотейнике обжарить очищенную и произвольно нарезанную морковь с имбирем и чесноком на оливковом и сливочном масле до легкого золотистого оттенка.

Влить бульон и варить до мягкости овощей.

За 7 минут до готовности влить сливки и выпарить до загустения.

Готовый суп измельчить блендером до однородности, посолить и поперчить по вкусу.

Суп из кабачка с беконом

Бекон 300 г
Картофель 150 г
Лук-порей 100 г
Чеснок 2 зубчика
Кабачки 500 г
Вода 1 л
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 79 ккал

Бекон нарезать произвольно и обжарить в сотейнике без добавления масла.

Добавить в сотейник нарезанные произвольно картофель и лук-порей, обжаривать 3–5 минут.

Добавить чеснок и нарезанные кабачки, обжаривать еще 3–5 минут.

Залить содержимое сотейника водой и томить на слабом огне 10–15 минут. В конце посолить и поперчить по вкусу.

Готовый суп измельчить в блендере до однородной массы, процедить через сито и налить в тарелки.

Суп-крем из тыквы с беконом

Тыква 500 г
Сливочное масло 40 г
Растительное масло 60 мл
Чеснок 1 зубчик
Тимьян 3 г
Бульон куриный 350 мл
Сливки 200 мл
Бекон 200 г

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 80 ккал

Тыкву очистить от корки, нарезать на средние сегменты и обжарить в глубоком сотейнике или в кастрюле с тяжелым дном на смеси масел с добавлением чеснока и тимьяна до золотистого цвета.

Влить бульон и варить до мягкости тыквы. Добавить сливки и проварить до загустения.

Готовый суп измельчить в блендере. При подаче добавить в каждую тарелку мелко нарезанный и обжаренный на сухой сковороде бекон.

Суп-пюре из моркови с бальзамическим кремом и орегано

Репчатый лук 150 г
Морковь 1,5 кг
Картофель 150 г
Оливковое масло 100 мл
Чеснок 4 зубчика
Коньяк 150 мл
Молоко 1 л
Сливки 300 мл
Лавровый лист 5 г
Орегано 5 г
Душистый перец 5 г
Лимонный сок 50 мл
Бальзамический соус-крем 100 мл
Соль, перец, сахар

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 56 ккал

Лук, морковь и картофель очистить, нарезать произвольно и обжарить в глубоком сотейнике или кастрюле с тяжелым дном на оливковом масле с добавлением чеснока до золотистого оттенка.

Влить коньяк, молоко и сливки. Приправить лавровым листом, орегано, душистым перцем. Проварить до готовности овощей, удалить душистый перец и лавровый лист.

В чаше блендера измельчить суп до однородности, влить обратно в сотейник, приправить солью, перцем, сахаром по вкусу и соком лимона.

При подаче украсить суп бальзамическим соусом и кресс-салатом[2].

Щи из квашеной капусты со свиными ребрышками

* * *

Квашеная капуста 300 г
Свиные ребра 400 г
Растительное масло 100 мл
Вода 1,2 л
Репчатый лук 100 г
Морковь 100 г
Микс зелени 100 г
Чеснок 2 зубчика
Лавровый лист 2 шт.
Сметана домашняя
200 г

Перец

Время приготовления – 1 ч 15 мин
Калорийность – 89 ккал

С квашеной капусты слить рассол (сохранить его), промыть и потушить до мягкости.

Свиные ребра обжарить на растительном масле, залить водой и варить до готовности (около 1 часа).

Лук и морковь очистить, нарезать соломкой и спассеровать на растительном масле.

Готовые овощи выложить в бульон с ребрами, добавить рубленые зелень и чеснок, лавровый лист, перец по вкусу, варить еще 10 минут.

Если щи получились недостаточно кислые, нужно добавить рассол от капусты.

К щам отдельно подать сметану

Суп-гуляш с мясом косули

Мясо косули 400 г
Растительное масло 100 мл
Морковь 200 г
Сладкий перец (разных цветов) 300 г
Кабачки 200 г
Томатная паста 75 г
Куриный бульон 1 л
Картофель 400 г
Тимьян сушеный 5 г
Майоран сушеный 5 г
Паприка молотая 5 г
Микс зелени 50 г
Соль, перец

Время приготовления – 55 мин
Калорийность – 83 ккал

Мясо косули нарезать средними кубиками, обжарить на растительном масле. Добавлять по очереди и обжаривать нарезанные средними кубиками морковь, сладкий перец и кабачки.

Добавить к овощам томатную пасту и спассеровать все вместе.

Влить куриный бульон, положить картофель, нарезанный средними кубиками, довести до кипения. Снять жир, добавить тимьян, майоран, паприку, соль и перец по вкусу. Варить до готовности.

При подаче посыпать суп рубленой зеленью.

Мясо косули считается одним из наиболее деликатесных. Самое вкусное и полезное мясо у косуль, добытых осенью, пока они не израсходовали накопленные за лето питательные вещества. При необходимости в данном рецепте мясо косули можно заменить олениной, лосятиной или, в крайнем случае, телятиной.

Суп фасолевый с копченостями

Фасоль сухая (красная или белая) 200 г
Копчености свиные 200 г
Морковь 100 г
Репчатый лук 100 г
Растительное масло 100 мл
Помидоры бакинские 200 г
Картофель 200 г
Микс зелени 50 г
Чеснок 2 зубчика
Орегано 2 г
Лавровый лист 1 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч + замачивание
Калорийность – 91 ккал

Фасоль замочить в воде на 2–3 часа.

Копчености отварить в 1,5 л воды до размягчения, перебрать от костей. Бульон процедить и вернуть в кастрюлю.

Очищенные морковь и лук нарезать кубиками и спассеровать на растительном масле.

Помидоры крупно нарезать, добавить к моркови и луку, тушить 10 минут.

В процеженный бульон добавить фасоль, отварить до полуготовности. Положить картофель, нарезанный кубиками, варить еще 10 минут.

За несколько минут до готовности добавить в суп тушеные овощи, мясо, рубленую зелень, пропущенный через пресс чеснок, орегано, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Суп из мидий с томатами

Чиабатта 1 батон
Чеснок 100 г
Тимьян 30 г
Оливковое масло 100 мл
Мидии бушо 1 кг
Белое вино сухое 150 мл
Рыбный бульон 1 л
Помидоры черри 300 г
Лук-шалот 200 г
Базилик 1 пучок
Соль, перец, сахар

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 68 ккал

Чиабатту нарвать на крупные ломтики, приправить частью чеснока, тимьяна и оливкового масла, солью и перцем. Запечь в духовке до золотистой корочки.

Мидии очистить и хорошо промыть, выложить в глубокую сковороду и обжарить на оливковом масле с нарезанным кружочками чесноком и тимьяном под крышкой.

Нераскрывшиеся мидии выбросить. Влить вино и рыбный бульон, томить на слабом огне.

Помидоры черри разрезать на половинки, лук-шалот нарезать кольцами и добавить овощи в суп. Потомить до мягкости шалота, приправить солью, перцем, сахаром по вкусу и обильно посыпать нарезанным базиликом.

Подавать суп с кусочками запеченной чиабатты.

Мидии бушо – это мидии, выращенные во Франции особым способом, который и называется «бушо» (мидии крепятся на дубовых или каштановых сваях). Эти мидии с оранжевым мясом ценятся гурманами всего мира наиболее высоко.

Окрошка на кефире с докторской колбасой

Картофель 200 г
Яйца 5 шт.
Колбаса докторская 150 г
Редис 200 г
Зеленый лук 50 г
Укроп 20 г
Петрушка 20 г
Кефир 1 л
Сметана 150 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 55 ккал

Картофель и яйца отварить, остудить, очистить и нарезать соломкой.

Докторскую колбасу и редис нарезать соломкой. Зеленый лук нарезать перьями, укроп и петрушку мелко нарубить.

Кефир приправить солью и перцем. Все ингредиенты, нарезанные соломкой, выложить в тарелки, залить кефиром, посыпать зеленью и зеленым луком.

Подавать со сметаной.

Для окрошки выбирайте нежирный и не слишком густой кефир, при необходимости его можно развести холодной кипяченой водой. Попробуйте также использовать вместо кефира тан или жидкий айран.

Овощи и крупы

Обилие осенних овощей позволяет максимально разнообразить меню вкуснейшими блюдами, а использование круп обогащает рацион питательными веществами. Тыква, картофель, морковь, свекла, капуста – все эти овощи и полезны, и вкусны, а о пользе блюд из риса и особенно гречневой крупы знают, пожалуй, все. Для данного раздела книги опытные повара отобрали самые лучшие, наиболее полезные рецепты осенних горячих блюд.

Если вы хотите готовить действительно вкусные и полезные блюда из овощей, запомните несколько нехитрых правил. Выбирая овощи, отдавайте предпочтение наиболее свежим и молодым плодам, без вмятин, темных пятен и морщинистой кожицы. Хранить овощи, кроме корнеплодов, тыквы и картофеля, нужно недолго, так как в процессе хранения они постепенно теряют свои полезные свойства. При приготовлении овощных блюд старайтесь меньше тушить и варить – при этих способах обработки теряется наибольшее количество ценных витаминов и минералов. Лучше отдать предпочтение запеканию, бланшированию (быстрому отвариванию в кипящей воде), припусканию (очень недолгому тушению) или варке на пару. Приготовленные овощи лучше съедать сразу, а не разогревать повторно – поэтому готовьте небольшими порциями. Забудьте про тяжелые, жирные соусы, в первую очередь майонез, – овощные блюда легкие, пусть они такими и остаются. Воспользуйтесь приведенными в рецептах этого раздела советами и экспериментируйте, создавая новые варианты отличных блюд из овощей и круп.

Картофельные оладьи с соусом из сморчков

Картофель 1 кг
Мука 100 г
Яйца 4 шт.
Чеснок 1 зубчик
Растительное масло 30 мл
Соль, перец

Для соуса
Сморчки сушеные 30 г
Растительное масло 30 мл
Коньяк 50 мл
Сливки 300 мл
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч + замачивание
Калорийность – 77 ккал

Приготовить соус из грибов. Сморчки залить кипятком и дать постоять в течение 1 часа. Грибы откинуть на дуршлаг. Затем мелко порубить и обжарить на растительном масле. Добавить коньяк и выпарить, влить сливки и готовить до загустения. Посолить и поперчить по вкусу.

Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде до мягкости и откинуть на дуршлаг.

Переложить картофель в миску. Добавить муку, яйца и рубленый чеснок, тщательно перемешать. Сформовать оладьи и обжарить их с обеих сторон на растительном масле.

Картофельные оладьи выложить на тарелки и полить приготовленным теплым соусом из сморчков.

Картофельная запеканка с пармезаном

Картофель 1,5 кг
Чеснок 3 зубчика
Пармезан 400 г
Сливки 1,5 л
Мускатный орех 2 г
Сливочное масло 50 г
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч 10 мин
Калорийность – 115 ккал

Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Приготовить соус:

– Мелко порубить зубчики чеснока.

– Пармезан натереть на мелкой терке.

– На сковороде растопить сливочное масло и обжарить зубчики чеснока до золотистого цвета. Чеснок удалить.

– Влить сливки, добавить половину пармезана и приправить мускатным орехом. Готовить в течение 2–3 минут, не забывая помешивать.

– Готовый соус посолить и поперчить по вкусу.

В форму для запекания выложить ломтики картофеля, посолить по вкусу, полить приготовленным соусом и посыпать тертым пармезаном. Форму закрыть фольгой.

Духовку разогреть до 180 °С и запекать в течение 30 минут.

Снять фольгу. Увеличить нагрев до 200 °С. Продолжать запекать до золотистого цвета в течение 7–10 минут.

Картофельный гратен с пармезаном

Картофель 500 г
Сливки 70 мл
Пармезан 150 г
Сливочное масло 30 г
Базилик 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 121 ккал

Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Противень смазать сливочным маслом, выложить плотными слоями картофель и натертый пармезан, влить сливки и поставить в духовку при 180 °С на 20–25 минут, до мягкости картофеля и золотистого цвета корочки.

Гратен немного остудить и нарезать на порции. Подавать, украсив листьями базилика.

Картофельный гратен можно дополнить салатом из свежих овощей и зелени, а также подать его в качестве гарнира для блюд из мяса или птицы.

Картофельные котлеты с грибным соусом и зеленым салатом

Картофель 1 кг
Яйца 5 шт.
Мука 80 г
Растительное масло 100 мл
Шампиньоны 200 г
Сливки 80 мл
Салат зеленый 120 г
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 139 ккал

Картофель очистить и натереть на крупной терке, добавить яйца, муку, соль и перец по вкусу.

Из картофельной массы сформовать котлеты и обжарить их с обеих сторон на части растительного масла до золотистой корочки.

Шампиньоны нарезать на сегменты, обжарить на оставшемся растительном масле до золотистого цвета. Залить грибы сливками и выпарить до загустения, в конце посолить и поперчить по вкусу.

Картофельные котлеты полить грибным соусом и дополнить зеленым салатом.

Печеный картофель с салатом из ветчины

Картофель крупный 4 шт.
Микс салатных листьев 60 г
Ветчина 200 г
Соленые огурцы 100 г
Помидоры бакинские 100 г
Красный лук 50 г
Морская соль

Для соуса
Яичный желток 1 шт.
Горчица дижонская зерновая 25 г
Оливковое масло 100 мл
Мед 25 г
Лимонный сок 10 мл
Укроп 5 г
Соль, перец

Время приготовления – 50 мин
Калорийность – 133 ккал

Картофель хорошо промыть, обсушить. Подготовить фольгу, положить на нее картофель, полить оливковым маслом и посыпать морской солью. Завернуть фольгу и поставить картофель в духовку на 40 минут при 180 °С.

Приготовить соус: желток взбить с горчицей, влить тонкой струйкой, не прекращая взбивать, оливковое масло, добавить мед, лимонный сок, рубленый укроп, соль и перец по вкусу.

Ветчину, огурцы и помидоры нарезать соломкой, смешать с салатом и заправить соусом.

Готовый картофель раскрыть на две части, выложить на тарелки. Сверху выложить салат, украсить красным луком, нарезанным кольцами.

Рагу из кабачков с грибами

Кабачки молодые 500 г
Вешенки 100 г
Шампиньоны 50 г
Белые грибы (отварные) 250 г
Оливковое масло 80 мл
Базилик 10 г
Чеснок 2 зубчика
Соль, перец

Время приготовления – 18 мин
Калорийность – 76 ккал

Кабачки вымыть, очистить от кожицы (если она тонкая и мягкая, чистить не нужно) и нарезать кубиками.

Вешенки и шампиньоны промыть и мелко нарезать. Белые грибы заранее отварить и нарезать.

На сковороде нагреть оливковое масло и обжарить грибную массу в течение 3–4 минут. Добавить мелко нарубленные базилик и чеснок. Готовить еще 3 минуты. Приправить солью и перцем по вкусу.

Рагу из тыквы с грибами и фасолью

Тыква 400 г
Оливковое масло 25 мл
Белые грибы 300 г
Чеснок 2 зубчика
Томаты в собственном соку 200 г
Базилик 5 г
Фасоль белая консервированная 200 г
Соль, перец

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 73 ккал

Тыкву очистить от корки, нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле.

Добавить к тыкве белые грибы, нарезанные кубиками, и рубленый чеснок. Обжаривать 2–3 минуты.

Влить нарезанные томаты в собственном соку и томить 20–25 минут. За 2 минуты до готовности добавить нарезанный базилик и фасоль. Посолить и поперчить по вкусу.

Перемешать рагу и выложить в тарелки.

Соте из сезонных овощей

Баклажаны 150 г
Кабачки 150 г
Сладкий перец 150 г
Лук красный 100 г
Растительное масло 50 мл
Чеснок 2 зубчика
Соевый соус 80 мл
Соль, перец

Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 69 ккал

Подготовить овощи. Баклажаны и кабачки нарезать ломтиками, сладкий перец и красный лук – колечками.

На сковороде хорошо разогреть растительное масло и обжарить овощи в течение 3–5 минут. Приправить солью и перцем по вкусу.

Добавить рубленый чеснок и соевый соус, перемешать. Сковороду снять с огня. Дать настояться несколько минут и выложить в тарелки.

Рататуй с фасолью, тыквой и грибами

Баклажаны 200 г
Сладкий перец 200 г
Цукини 100 г
Тыква 150 г
Шампиньоны 200 г
Оливковое масло 150 мл
Чеснок 1–2 зубчика
Тимьян 3 г
Бульон куриный 200 мл
Фасоль консервированная 80 г
Петрушка 20 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 66 ккал

Подготовленные овощи и грибы нарезать средними кубиками и обжарить на оливковом масле с чесноком и тимьяном до золотистого цвета.

Поместить овощи в кастрюлю, залить куриным буль оном и тушить на слабом огне 15–20 минут.

За 5 минут до готовности добавить фасоль и нарезанную петрушку, посолить и поперчить по вкусу.

Запеканка из баклажанов с томатами

Яйца 3 шт.
Пшеничная мука 80 г
Баклажаны 600 г
Растительное масло 60 мл
Пармезан 300 г
Томаты в собственном соку 400 г
Соль, перец

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 73 ккал

Отделить белки яиц от желтков. Венчиком или миксером взбить белки до устойчивых пиков, добавив щепотку соли. Ввести предварительно просеянную муку и аккуратно перемешать кулинарной лопаткой.

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. На сковороде разогреть растительное масло. Кружочки баклажанов окунуть в белково-пшеничную массу и слегка обжарить с двух сторон.

Пармезан натереть на мелкой терке. С помидоров сцедить сок, размять вилкой.

В форму для запекания выложить баклажаны, прослаивая пармезаном и помидорами, посолив и поперчив по вкусу. Накрыть фольгой.

Запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 15 минут.

Удалить фольгу. Увеличить нагрев до 200 °С. Продолжать запекать до золотистого цвета корочки в течение 5–7 минут.

Запеканка из тыквы и баклажанов

Тыква 400 г
Помидоры 200 г
Баклажаны 600 г
Оливковое масло 100 мл
Чеснок 1–2 зубчика
Тимьян 10 г
Пармезан 150 г
Моцарелла 250 г
Базилик зеленый 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 86 ккал

Тыкву очистить от корок, нарезать средними ломтиками, помидоры – кружочками, баклажаны – тонкими ломтиками.

Обжарить все овощи с двух сторон на оливковом масле с чесноком и тимьяном.

Обжаренные овощи выложить слоями в форму для запекания и посыпать натертыми пармезаном и моцареллой.

Запекать в духовке при 180 ˚С в течение 10–15 минут. При подаче украсить базиликом.

Запеканка с румяной корочкой, украшенная листочками зеленого базилика, смотрится очень эффектно, поэтому рекомендуем готовить ее в красивой стеклянной или керамической форме для запекания и подавать на стол в ней же.

Омлет с лесными грибами

Яйца 8 шт.
Молоко 800 мл
Лесные грибы 300 г
Растительное масло 500 мл
Микс зелени 20 г
Соль, перец

Время приготовления – 15 мин
Калорийность – 91 ккал

1 Приготовить омлетную смесь: яйца смешать в миске с молоком, солью и перцем по вкусу.

2 Грибы нарезать средними сегментами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

3 Влить омлетную смесь поверх грибов и поджарить до готовности.

4 При подаче украсить омлет рубленой зеленью.

Вы можете приготовить очень вкусный вариант этого омлета, если во время поджаривания добавите немного натертого сыра (моцареллы или пармезана).

Оладьи из кабачков

Кабачки 800 г
Яйца 3 шт.
Пшеничная мука 150 г
Растительное масло 80 мл
Веточки петрушки и укропа для украшения
Соль, перец

Для соуса
Чеснок 1 зубчик
Натуральный йогурт 200 мл
Соль, черный перец горошком

Время приготовления – 20 мин
Калорийность – 66 ккал

Кабачки вымыть, очистить от кожицы (если она нежная и мягкая, чистить не нужно), натереть на терке и переложить в миску. Добавить яйца и муку, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

На сковороде разогреть растительное масло. Выкладывать кабачковую массу ложкой и обжаривать с двух сторон.

Приготовить соус. Зубчик чеснока мелко нарубить. В небольшой миске смешать йогурт и чеснок. Приправить по вкусу солью и раздавленным черным перцем. Переложить в соусник.

Кабачки выложить на блюдо и украсить зеленью. Подавать с соусом.

Натуральный (или греческий) йогурт – это чистый йогурт без каких-либо вкусовых добавок. Благодаря нейтральному вкусу натуральный йогурт может использоваться для приготовления множества вариантов несладких соусов с освежающим вкусом. Не будем забывать и о том, что йогурт – чрезвычайно полезный для здоровья кисломолочный продукт.

Рисовые крокеты со шпинатом и сыром фета

* * *

Рис 300 г
Шпинат свежий 100 г
Сыр фета 100 г
Сливки 150 мл
Мука 100 г
Сливочное масло 50 г
Растительное масло 20 мл
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин + охлаждение
Калорийность – 127 ккал

Рис отварить до готовности в подсоленной воде, если осталась вода – слить ее. Немного остудить.

Шпинат перебрать, удалить стебли, хорошо промыть и обсушить. Выложить теплый рис в сотейник, добавить шпинат, сыр и сливки, перемешать и выпарить до густоты. Посолить и поперчить по вкусу.

Остудить рисовую массу, ввести в нее муку, хорошо вымешать и сформовать крокеты.

Обжарить крокеты на смеси сливочного и растительного масел со всех сторон до золотистого цвета. Сразу подавать.

Рис с грибами, яйцом и беконом

Рис 300 г
Оливковое масло 100 мл
Шампиньоны 150 г
Бекон 150 г
Лук-шалот 50 г
Яйца 4 шт.
Петрушка 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 77 ккал

1 Рис отварить до готовности в подсоленной воде, если осталась вода – слить ее. На хорошо разогретой сковороде с оливковым маслом обжарить крупно нарезанные грибы и мелко нарезанный бекон.

2 Добавить в сковороду рис и мелко нарезанный лук-шалот, хорошо перемешать и обжарить.

3 В конце вмешать в рис с грибами яйца, посолить и поперчить по вкусу.

4 Выложить рис на тарелки и украсить листочками петрушки.

Гречка с грибами в сливочном соусе

Гречневая крупа 300 г
Вода 2,5 стакана
Оливковое или подсолнечное масло 40 мл
Белые грибы 300 г
Сливки 33 % 400 г
Петрушка 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 87 ккал

Гречневую крупу перебрать, всыпать в кастрюлю, залить водой и варить до готовности (15–20 минут).

На сковороде разогреть масло и обжарить обработанные и нарезанные не слишком мелко белые грибы.

В сотейник выложить сваренную гречку, добавить сливки, обжаренные белые грибы и готовить до загустения в течение 5–7 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

При подаче украсить блюдо листочками петрушки.

Гречневая каша с хрустящим луком и сухофруктами

Чернослив без косточек 120 г
Курага 120 г
Изюм 100 г
Инжир сушеный 80 г
Гречневая крупа 300 г
Вода 2,5 стакана
Сливочное масло 40 г
Лук-шалот 2 шт.
Крахмал 50 г
Растительное масло для фритюра
Соль

Время приготовления – 30 мин + замачивание
Калорийность – 98 ккал

В глубокой миске замочить чернослив, курагу, изюм и инжир на 2 часа в теплой воде. Воду слить, сухофрукты мелко нарезать.

Гречневую крупу перебрать, всыпать в кастрюлю, залить водой и варить до готовности (15–20 минут). В готовую гречку добавить сливочное масло и сухофрукты, посолить по вкусу.

Лук-шалот нарезать кольцами, обвалять в крахмале и обжарить во фритюре при 140 °С. Выложить на бумажное полотенце для удаления излишков масла.

На тарелки выложить гречку с сухофруктами, сверху – хрустящий лук.

Пшенная каша с тыквой и яблоком

Пшено 300 г
Молоко 1 л
Тыква 150 г
Яблоко 100 г
Сливочное масло 60 г
Мед 100 г
Хлопья миндаля 20 г
Соль, сахар

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 101 ккал

Пшено хорошо промыть горячей водой, залить водой и отварить до полуготовности (около 15 минут). Воду слить, влить молоко.

Тыкву и яблоко очистить, натереть на терке. Тыквенно-яблочную массу добавить в пшено и проварить до готовности. В конце слегка посолить и добавить сахар по вкусу.

Пшенную кашу выложить в тарелки, добавить по кубику сливочного масла, ложке меда. Посыпать хлопьями миндаля.

Пшенная каша с медовой тыквой и подкопченным окороком

Пшено 300 г
Тыква 600 г
Сливочное масло 100 г
Мед 60 г
Копченый окорок 400 г
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 5 г
Куриный бульон 300 мл
Микс зелени 50 г
Соль, сахар

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 159 ккал

Пшено хорошо промыть горячей водой, затем отварить в подсоленной воде до полуготовности (около 15 минут).

Тыкву очистить, нарезать крупными кубиками, обжарить на сливочном масле до золотистой корочки. Добавить мед и карамелизовать.

Окорок нарезать крупными кубиками, обжарить в глубоком сотейнике с чесноком и тимьяном. Добавить пшено, влить куриный бульон и томить до готовности пшена.

Вмешать в готовую кашу тыкву и рубленую зелень, посолить и поперчить по вкусу.

Мясо и птица

Мясо и птица занимают в повседневном рационе важнейшее место, ведь это главный источник белка и минералов, необходимых нашему организму. В осенний сезон количество мясных блюд, в сравнении с летом, постепенно увеличивается, что неудивительно, ведь в холодное время года организму требуется больше энергии.

Среди рецептов данного раздела вы встретите немало блюд французской кухни, и это не случайно, ведь французские повара знают толк в приготовлении аппетитных мясных блюд и кушаний из птицы! Это, например, гратен с тушеной говядиной, тушеная ягнятина с эстрагоном, цыпленок с яблоками и соусом кальвадос, утиная грудка со шпинатом и сливовым соусом…

Раз уж мы готовим, в том числе и блюда французской кухни, не лишним будет изучить некоторые несложные правила, которых придерживаются общепризнанные мастера кулинарии – французские повара, а также их российские коллеги:

• Перед жаркой мясо нужно подготовить: натереть солью и перцем, смочить растительным маслом и помять, чтобы масло слегка впиталось по всей поверхности куска.

• При жарке мясо нужно выкладывать на раскаленную сковороду, а чтобы определить, когда температура оптимальна, в нее нужно насыпать немного крупной соли. Когда крупинки начнут подскакивать, настало время удалить соль и класть мясо.

• При запекании жидкость (бульон или воду) в посуду с мясом нужно добавлять только после того, как из куска начал выделяться сок.

• Мясо, приготовленное на гриле, перед подачей желательно облить коньяком и поджечь – его вкус станет ярче и интереснее.

Бефстроганов с грибами и соленым огурцом

Картофель 1 кг
Сливки 300 мл
Сливочное масло 70 г
Говяжья вырезка 300 г
Репчатый лук 70 г
Растительное масло 40 мл
Шампиньоны 120 г
Сливки 300 мл
Горчица 40 г
Соленые огурцы 200 г
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 210 ккал

Картофель вымыть, очистить, отварить до мягкости (около 20 минут) и протереть. Добавить горячие сливки и сливочное масло, тщательно перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Держать пюре в тепле до подачи.

Говяжью вырезку вымыть, слегка промокнуть бумажным полотенцем. Мясо нарезать ломтиками поперек волокон, затем – брусочками. Лук очистить и нарезать соломкой.

На сковороде разогреть растительное масло и обжарить мясо с луком. Добавить мелко нарезанные шампиньоны, жарить в течение 2–3 минут.

Ввести сливки, горчицу и нарезанные соломкой соленые огурцы. Готовить в течение 3 минут. При необходимости досолить, поперчить по вкусу.

На тарелки выложить картофельное пюре и приготовленное мясо.

Если соленые огурцы – хрустящие, то их нужно предварительно потушить до мягкости с небольшим количеством воды в отдельной сковороде с крышкой. Крупные мягкие соленые огурцы нужно лишь очистить пред введением в блюдо.

Говядина, тушенная с капустой и грибами

Говядина (мякоть) 800 г
Растительное масло 100 мл
Капуста белокочанная 400 г
Шампиньоны 400 г
Бульон куриный 150 мл
Сливочное масло 50 г
Микс зелени 20 г
Помидоры 200 г
Соль, перец

Время приготовления – 1,5 ч
Калорийность – 201 ккал

Говядину нарезать средними кубиками, обжарить на части растительного масла до золотистого цвета и положить в кастрюлю с тяжелым дном.

Капусту нарезать квадратиками и обжарить отдельно на растительном масле. Шампиньоны нарезать на сегменты.

Добавить капусту и шампиньоны к мясу, залить бульоном, добавить сливочное масло и тушить на слабом огне 40–60 минут до готовности.

За 10 минут до готовности добавить рубленую зелень (часть оставить для украшения) и нарезанные крупно помидоры.

Готовое блюдо посолить и поперчить по вкусу, выложить на тарелки и украсить зеленью.

Гратен из картофеля с тушеной говядиной

Говядина (мякоть) 600 г
Растительное масло 60 мл
Репчатый лук 200 г
Морковь 200 г
Вино сухое красное 100 мл
Чеснок 50 г
Тимьян 10 г
Демиглас 200 мл
Соль, перец

Для гратена
Картофель 1 кг
Сливки 33 % 200 г
Чеснок 10 г
Тимьян 2 г
Мускатный орех тертый 2 г
Пармезан 100 г
Соль, перец

Время приготовления – 1,5 ч
Калорийность – 227 ккал

Мясо разрезать на несколько больших кусков, обжарить на растительном масле.

Добавить произвольно нарезанные лук и морковь, перемешать. Спассеровать до размягчения овощей, влить вино и выпарить в половину объема. Добавить чеснок, тимьян, соль, перец, демиглас и 1–2 стакана воды. Тушить до готовности мяса.

Готовое мясо разобрать на волокна, бульон процедить и уварить до консистенции соуса.

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками. Сливки довести до кипения соединить с картофелем, тушить на слабом огне до полуготовности картофеля. Добавить чеснок, тимьян, мускатный орех, соль и перец по вкусу.

Часть гратена выложить в глубокий противень ровным слоем, на него – слой мяса, затем снова картофель. Накрыть фольгой и поставить в духовку при 180 ˚С на 40 минут. За 5 минут до готовности снять фольгу, посыпать тертым пармезаном.

Нарезать гратен на порции, выложить на тарелки и полить приготовленным соусом.

Свиная грудинка с тушеной капустой

Свиная грудинка 500 г
Капуста белокочанная 400 г
Репчатый лук 100 г
Чеснок 2 зубчика
Тмин 3 г
Помидоры черри 200 г
Соль, перец

Время приготовления – 2 ч
Калорийность – 210 ккал

Свинную грудинку вымыть, слегка обсушить на бумажном полотенце, разрезать на 4 части. Обжарить в сотейнике без добавления масла. Затем переложить в другой сотейник, залить водой и томить на слабом огне до размягчения в течение 1,5 часов.

Капусту нашинковать. Лук мелко нарезать. Чеснок нарубить.

На вытопленным жире от грудинки обжарить капусту, лук и чеснок, приправить тмином. Влить бульон от грудинки и томить в течение 20–25 минут. При необходимости досолить, поперчить по вкусу.

За 5 минут до готовности добавить помидоры черри, разрезанные на 4 части, перемешать.

На тарелки выложить по куску грудинки и капусту в качестве гарнира.

Это питательное блюдо готовится довольно долго, но великолепно подходит для сытного и согревающего семейного обеда в холодный осенний или зимний день. При желании вы можете дополнить его картофельным пюре.

Свиная корейка с толченым картофелем

Свиная корейка на косточке 4 шт.
Растительное масло 30 мл
Картофель 1 кг
Бекон 150 г
Укроп 15 г
Сливочное масло 80 г
Соль, перец

Время приготовления – 55 мин
Калорийность – 215 ккал

Свиную корейку вымыть, слегка обсушить на бумажном полотенце. В сковороде хорошо разогреть растительное масло и быстро обжарить корейку с двух сторон.

Мясо переложить в форму для запекания и довести до готовности в духовке при 180 °С в течение 15–20 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Картофель очистить, вымыть, отварить до мягкости в подсоленной воде и слить воду.

Бекон нарезать на мелкие кусочки, обжарить на сухой сковороде. Укроп мелко нарубить.

Бекон, укроп и сливочное масло выложить в картофель и слегка размять толкушкой. Подать корейку с горячим толченым картофелем.

Томленая баранина с пряными травами

Баранина (филе) 1 кг
Помидоры 600 г
Оливковое масло 150 мл
Тимьян 20 г
Чеснок 100 г
Розмарин 50 г
Бульон куриный 2 л
Вино сухое красное 200 мл
Мята 50 г
Сливочное масло 100 г
Кинза 1 пучок
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч 10 мин
Калорийность – 178 ккал

Баранину нарезать на крупные кусочки. Помидоры нарезать дольками.

На хорошо разогретом оливковом масле обжарить кусочки баранины с тимьяном, чесноком и розмарином до золотистого цвета.

Добавить к мясу нарезанные помидоры, красное вино, куриный бульон, рубленую мяту, соль и перец по вкусу. Томить до мягкости, добавив ближе к концу сливочное масло и рубленую кинзу.

При подаче декорировать блюдо листочками кинзы.

Тушеная ягнятина с эстрагоном и грецким орехом

Ягненок (мякоть) 900 г
Чеснок 50 г
Растительное масло 100 мл
Репчатый лук 200 г
Морковь 200 г
Сладкий перец (двух цветов) 400 г
Томатная паста 100 г
Тимьян 10 г
Розмарин 10 г
Эстрагон 20 г
Грецкие орехи (очищенные) 100 г
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 121 ккал

Мякоть ягненка нарезать на части и обжарить с чесноком на хорошо разогретом растительном масле.

Лук, морковь и сладкий перец очистить, нарезать ломтиками. Добавить овощи к мясу и спассеровать все вместе.

Положить томатную пасту, тушить 5 минут и влить немного воды. Добавить травы и тушить до мягкости мяса. Посолить и поперчить по вкусу.

Готовое мясо выложить на тарелки и посыпать рублеными грецкими орехами.

Ягнячьи язычки с овощами

Ягнячьи язычки 1,1 кг
Репчатый лук 100 г
Морковь 100 г
Лавровый лист 1 шт.
Черный перец горошком 5–6 шт.
Растительное масло 100 мл
Лук-шалот 100 г
Чеснок 50 г
Тимьян 10 г
Куриный бульон 100 г
Сливочное масло 100 г
Помидоры черри 200 г
Кабачки 600 г
Зелень 50 г
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 111 ккал

Языки отварить в подсоленной воде с луком, морковью лавровым листом и черным перцем горошком до готовности (около 40 минут). Обдать холодной водой и очистить.

Обжарить языки на части растительного масла. Добавить мелко нарубленные лук-шалот и чеснок, а также тимьян.

Влить куриный бульон и при постоянном кипении распустить сливочное масло. Добавить помидоры черри, разрезанные пополам. Посолить и поперчить по вкусу. Снять с огня.

Кабачки нарезать кружочками и обжарить с двух сторон на оставшемся растительном масле. Посолить по вкусу.

Готовые кабачки положить на тарелки, рядом выложить языки с соусом, посыпать рубленой зеленью.

Филе оленя в пряных травах с рататуем

Тимьян 100 г
Розмарин 100 г
Петрушка 100 г
Вырезка оленя 800 г
Растительное масло 100 мл
Кабачки 300 г
Баклажаны 300 г
Сладкий перец (красный и желтый) 400 г
Репчатый лук 100 г
Томатная паста 50 г
Базилик зеленый 50 г
Сахар 50 г
Соль, перец

Для соуса
Сахар 150 г
Красная смородина 200 г
Вино красное (сухое) 150 мл

Время приготовления – 50 мин
Калорийность – 159 ккал

С тимьяна, розмарина и петрушки обобрать листочки и мелко нарезать. Вырезку оленя зачистить от жил и пленок, посолить, поперчить и запанировать в травах.

Обжарить мясо на хорошо разогретом растительном масле (50 мл) со всех сторон и довести в духовке до желаемой степени прожарки (рекомендованная степень прожарки – медиум).

Очищенные овощи нарезать средними кубиками и спассеровать на оставшемся растительном масле.

Добавить к овощам томатную пасту, тушить еще 5 минут. Рататуй посолить и поперчить, добавить сахар по вкусу. В конце добавить рубленый базилик.

Приготовить соус. Сахар растопить до состояния карамели, положить смородину, хорошо перемешать. Влить вино и уварить до консистенции соуса.

Выложить на тарелки рататуй и мясо, полить соусом и подавать.

Рагу из кролика с овощами

Кролик 1 шт.
Оливковое масло 100 мл
Морковь 150 г
Стебли сельдерея 150 г
Помидоры в собственном соку 500 г
Чеснок 3 зубчика
Базилик 20 г
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 133 ккал

Тушку кролика нарубить на небольшие части. Обжарить на оливковом масле.

Морковь вымыть, очистить и нарезать на мелкие кубики. Сельдерей вымыть и тонко нарезать.

В сковороду с кроликом положить овощи, помидоры в собственном соку, рубленый чеснок и томить на слабом огне в течение 45–50 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

На сервировочное блюдо выложить приготовленное рагу из кролика. При подаче на стол украсить листиками базилика.

Рагу из кролика по-домашнему с яблоками

Филе кролика 600 г
Растительное масло 100 мл
Морковь 200 г
Репчатый лук 200 г
Стебли сельдерея 100 г
Картофель 400 г
Вода 100 мл
Чеснок 50 г
Тимьян 10 г
Яблоки 200 г
Микс зелени 50 г
Домашняя сметана 200 г
Соль, перец

Время приготовления – 50 мин
Калорийность – 147 ккал

Филе кролика нарезать крупными кусками и обжарить на растительном масле.

Обработать все овощи. Лук, морковь и стебли сельдерея нарезать ломтиками, добавить к кролику, спассеровать все вместе. Затем влить воду и довести до кипения.

Картофель нарезать крупно и добавить к кролику вместе с чесноком и тимьяном. Тушить до готовности.

Почти в самом конце приготовления положить в рагу яблоки, нарезанные ломтиками. Посолить и поперчить по вкусу.

Выложить рагу на тарелки, посыпать зеленью. Отдельно подать сметану.

Голубцы с крольчатиной в сметанном соусе

Савойская капуста 1 кг
Кролик 1 шт.
Репчатый лук 200 г
Морковь 200 г
Растительное масло 50 мл
Помидоры бакинские 400 г
Куриный бульон 500 г
Сметана деревенская 200 г
Микс зелени 50 г
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч 15 мин
Калорийность – 130 ккал

Савойскую капусту отварить в соленой воде, охладить и разобрать на листья.

Кролика разделать на филе и пропустить через мясорубку два раза. В фарш добавить соль, перец и вмешать немного воды, чтобы он стал нежнее.

Приготовить соус. Очищенные лук и морковь нарезать соломкой, спассеровать на растительном масле, добавить произвольно нарезанные помидоры, тушить 10 минут. Влить бульон, посолить и поперчить.

Большие листы капусты разделить пополам. Выложить фарш на капустные листы, завернуть конвертиком.

В приготовленный соус положить голубцы и тушить 30 минут, перед подачей добавить сметану и рубленую зелень.

Котлетки из телячьей печени с тыквенными оладьями

Репчатый лук 200 г
Растительное масло 100 мл
Телячья печень 600 г
Чеснок 4 зубчика
Микс зелени 50 г
Яйца 2 шт.
Мука 60 г
Тыква 600 г
Сметана домашняя 200 г
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 119 ккал

Репчатый лук произвольно нарезать и спассеровать на части растительного масла до золотистого цвета.

Телячью печень пропустить через мясорубку с пассерованным луком, чесноком и зеленью. Добавить в фарш яйца, половину муки, соль, перец, хорошо перемешать.

На разогретую сковороду с растительным маслом ложкой выложить готовый фарш в виде маленьких котлет. Обжарить с обеих сторон, осторожно переворачивая лопаткой.

Тыкву очистить от корок, натереть на средней терке, добавить муку, соль, перец. Тыквенный фарш сформовать в виде шариков, положить на разогретую сковороду с растительным маслом и прижать их, придавая форму оладий.

Готовые котлетки из печени и тыквенные оладьи выложить на тарелки поочередно и смазать сметаной.

Томленый гусь с тыквой

Филе гуся 500 г
Оливковое масло 100 мл
Тимьян 20 г
Чеснок 6 зубчиков
Вино сухое красное 200 мл
Куриный бульон 1,5 л
Тыква 1,5 кг
Тимьян 20 г
Сок имбиря 100 мл
Соевый соус 50 мл
Микс салатных листьев 50 г
Сливочное масло 100 г
Тыквенные семечки (очищенные) 100 г
Соль, перец, сахар

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 168 ккал

Филе гуся нарезать крупными кубиками, обжарить на части оливкового масла с добавлением половины тимьяна и чеснока.

Влить красное вино, выпарить на треть объема, добавить бульон (1 л) и оставить томиться на слабом огне до готовности.

Приготовить тыквенное пюре:

– Тыкву очистить от корок, нарезать произвольно.

– Обжарить тыкву на оливковом масле с добавлением чеснока и тимьяна.

– Влить оставшийся бульон, протомить тыкву до полной готовности.

– Протереть через сито.

– В пюре добавить сок имбиря, соевый соус, соль, перец и сахар по вкусу.

Салатные листья промыть и обсушить.

К томленому гусю добавить сливочное масло, приправить солью и перцем.

Тыквенное пюре выложить в тарелки с углублением, поверх тыквы выложить кусочки гуся и полить соусом, образовавшимся при томлении. Украсить салатными листьями и посыпать семечками тыквы.

Цыпленок с лечо из сладкого перца

Цыплята 4 шт. по 400–600 г
Сладкий перец красный 8 шт.
Кефир 3,2 % 1 л
Чеснок 50 г
Тимьян 10 г
Оливковое масло 70 мл
Шнитт-лук 10 г
Аджика домашняя 200 г
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч + маринование
Калорийность – 141 ккал

У цыплят удалить каркас и вырезать косточки из окорочков. Обработанных цыплят посолить, поперчить, обмазать пропущенным через пресс чесноком (5 зубчиков), залить кефиром, добавить несколько веточек тимьяна и мариновать 3–4 часа.

У сладкого перца удалить плодоножки, полить оливковым маслом, посолить, поперчить, положить внутрь оставшиеся чеснок с тимьяном. Поставить запекаться в духовку при 180 °С на 10–15 минут до коричневатых подпалин.

Запеченный перец поместить в миску, накрыть пищевой пленкой и дать остыть, затем снять кожицу. Перец нарезать толстой соломкой, заправить оливковым маслом и рубленым шнитт-луком.

Маринованных цыплят обжарить с двух сторон на сковороде и довести до готовности в духовке.

Лечо из перца выложить на тарелки, рядом положить цыплят, в соуснике подать домашнюю аджику.

Цыпленок с яблоками и соусом кальвадос

Цыплята 2 шт. по 400 г
Оливковое масло 150 мл
Морковь 150 г
Стебель сельдерея 150 г
Яблоки 250 г
Кальвадос 100 мл
Бульон куриный 200 мл
Сливочное масло 70 г
Соль, перец

Время приготовления – 50 мин
Калорийность – 149 ккал

Цыплят разделать на порционные куски и обжарить на части оливкового масла до золотистого цвета. Посолить и поперчить.

Морковь и сельдерей нарезать средними кубиками и обжарить на оставшемся растительном масле до золотистого цвета в глубокой сковороде.

Добавить к овощам обжаренных цыплят и нарезанные крупными сегментами яблоки, залить кальвадосом и выпарить его.

Влить бульон и тушить цыплят с овощами 15–20 минут, в конце добавить сливочное масло. Проверить, достаточно ли соли и перца.

Котлеты из индейки с чечевицей

Филе индейки 700 г
Сливки 200 мл
Сливочное масло 100 г
Растительное масло 50 мл
Чечевица 300 г
Вяленые томаты 60 г
Петрушка 15 г
Соль, перец

Время приготовления – 55 мин
Калорийность – 155 ккал

Филе индейки прокрутить через мясорубку два раза. Добавить сливки, размягченное сливочное масло, соль и перец. Выбить фарш до однородного состояния и гладкости. Сформовать котлеты.

На сковороде разогреть растительное масло. Обжарить котлеты с двух сторон до светло-золотистой корочки. Котлеты переложить в форму для запекания и довести до готовности при 180 °C в течение 7 минут.

Чечевицу перебрать и промыть несколько раз в холодной воде. Опустить чечевицу в кипящую воду, уменьшить нагрев и варить в течение 10–25 минут, в зависимости от сорта, периодически помешивая и проверяя готовность.

Приготовленные котлеты и чечевицу выложить на тарелки. При подаче на стол украсить вялеными томатами и веточками петрушки.

При варке чечевицы воду солить не нужно, так как это увеличит время варки.

Сочная гусиная «тушенка» с овощами и кускусом

Гусь 1 шт. (4–5 кг)
Репчатый лук 300 г
Морковь 500 г
Чеснок 50 г
Тимьян 10 г
Растительное масло 80 мл
Портвейн 300 мл
Демиглас 300 мл
Вода 300 мл
Кускус 300 г
Кабачки 200 г
Баклажаны 200 г
Оливковое масло 100 мл
Сливочное масло 80 г
Микс зелени 50 г
Соль, перец

Время приготовления – 1,5 ч
Калорийность – 178 ккал

Гуся разрубить на четыре части. Лук, морковь (200 г) и чеснок очистить, нарезать произвольно. Обжарить гуся с луком, морковью, чесноком, тимьяном, солью и перцем на растительном масле.

Влить портвейн, выпарить в половину объема. Добавить демиглас и воду, тушить до готовности. Отделить мясо гуся от костей.

Процедить соус из сковороды, в которой тушился гусь, снять с него жир и выпарить до загустения.

Кускус отварить в небольшом количестве воды.

Кабачки, баклажаны и оставшуюся морковь нарезать средними кубиками, обжарить на оливковом масле. Добавить готовый кускус, сливочное масло, соль и перец по вкусу, перемешать.

Гарнир выложить на тарелки, сверху – мясо гуся. Полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Утиная грудка со шпинатом и сливовым соусом

Сливы 5 шт.
Оливковое масло 150 мл
Тимьян 20 г
Чеснок 4 зубчика
Вино красное сухое 200 мл
Демиглас 150 мл
Утиная грудка (филе) 400 г
Шпинат 400 г
Сливочное масло 50 г
Кресс-салат 20 г
Соль, перец, сахар

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 163 ккал

Приготовить соус. Сливы очистить от косточек, нарезать ломтиками. На оливковом масле обжарить часть тимьяна и чеснока, влить красное вино, добавить демиглас, выпарить на треть объема. В сотейник с соусом добавить сливы, приправить солью, перцем и сахаром по вкусу.

Утиную грудку приправить тимьяном и чесноком, обжарить на гриле до готовности. Разрезать каждую грудку на пять частей.

Шпинат перебрать, промыть, обсушить и быстро обжарить на сливочном масле с добавлением тимьяна и чеснока, приправив солью и перцем.

Готовый шпинат выложить в тарелки, поверх выложить утиную грудку, полить сливовым соусом и украсить кресс-салатом.

Филе утиной грудки можно приготовить и на сковороде. Для этого сделайте на коже насечки и выложите кожей вниз на сухую сковороду (из кожи вытопится достаточно жира для жарки). Поджарьте до золотистого цвета, переверните и обжарьте с другой стороны. Главное – не пересушить утку, она должна оставаться розовой внутри (степень прожарки – медиум).

Утиная грудка с кенийской фасолью

Кенийская фасоль 500 г
Корень имбиря 150 г
Перец чили 2 шт.
Кинза 1 пучок
Оливковое масло 150 мл
Розовый перец 10 г
Кунжут 70 г
Соевый соус 150 мл
Утиная грудка (филе) 3 шт. по 250 г
Кервель 100 г
Соль, перец

Время приготовления – 50 мин
Калорийность – 156 ккал

Кенийскую фасоль бланшировать пару минут, удалить жесткие кончики и разрезать вдоль на половинки.

Корень имбиря очистить и нарезать тонкой соломкой, опустить в холодную воду. Перец чили нарезать перьями, удалив семена, с кинзы оборвать листочки.

На оливковом масле обжарить кенийскую фасоль с добавлением перца чили, розового перца и кунжута. Влить соевый соус, добавить листья кинзы и выпарить жидкость до консистенции соуса. Посолить и поперчить по вкусу.

Утиную грудку промыть и удалить перья, на коже сделать насечки. Обжарить на гриле и довести в духовке до готовности. Посолить и поперчить по вкусу.

Фасоль в соусе выложить в тарелки, сверху разложить нарезанную ломтиками утиную грудку и украсить кервелем.

Рагу из перепелки с черносливом

Перепелки 8 шт.
Оливковое масло 50 мл
Лук-шалот 100 г
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 2 веточки
Вино сухое красное 100 мл
Чернослив 20 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин + запаривание
Калорийность – 131 ккал

Перепелок нарубить и обжарить на оливковом масле. Добавить нарезанный лук-шалот, рубленый чеснок, веточки тимьяна и обжаривать еще 2–3 минуты.

Чернослив предварительно запарить на 30 минут. Удалить косточки.

К перепелкам влить красное вино, положить чернослив и готовить в течение 10–15 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Готовое рагу выложить на тарелки и подать на стол.

Фаршированная перепелка с картофельными драниками

Яблоки 400 г
Тимьян 10 г
Корица молотая 2 г
Перепелки 4 шт.
Картофель 800 г
Репчатый лук 100 г
Мука 50 г
Яйцо 1 шт.
Растительное масло 100 мл
Оливковое масло 50 мл
Соль, перец

Время приготовления – 40 мин
Калорийность – 149 ккал

Яблоки очистить от кожицы, нарезать кубиками, добавить листочки тимьяна и молотую корицу, хорошо перемешать.

У перепелок удалить каркас, посолить, поперчить и нафаршировать яблоками. Поставить запекаться в духовку на 20 минут при 180 °С.

Картофель и лук очистить, натереть на терке, добавить муку, яйцо, соль и перец по вкусу. Перемешать.

На хорошо разогретую сковороду с растительным маслом ложкой выкладывать картофельную массу в виде оладий и обжаривать с двух сторон до золотистого цвета.

Готовые драники выложить на тарелки, рядом положить перепелок, полить оливковым маслом.

Тушеная перепелка с кускусом и медовым луком под соусом порто

Перепелки 4 шт.
Растительное масло 70 мл
Виноград белый 150 г
Сливочное масло 120 г
Тимьян 10 г
Чеснок 50 г
Кускус 300 г
Оливковое масло 50 мл
Лук-шалот 450 г
Молоко 100 мл
Мед 50 г
Лавровый лист 1 шт.
Черный перец горошком 3–5 шт.
Портвейн 100 мл
Демиглас 100 мл
Микс зелени 50 г
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 137 ккал

Перепелок зачистить от костей и обжарить с двух сторон на растительном масле (30 мл).

В пакет для запекания положить обжаренных перепелок, виноград, сливочное масло (50 г), соль, перец, тимьян и чеснок. Пакет положить в воду и держать 30 минут при температуре 60–70 °С.

Кускус отварить в небольшом количестве воды, добавить оливковое и оставшееся сливочное масло, соль и перец по вкусу.

Часть лука-шалота (200 г) очистить, целые головки проварить в молоке и карамелизовать на сковороде с медом.

Приготовить соус. Оставшийся лук-шалот очистить, разрезать пополам и спассеровать на растительном масле с черным перцем горошком и лавровым листом. Влить портвейн, уварить в половину объема. Влить демиглас, проварить 5 минут. Процедить через сито, посолить и поперчить.

Готовую перепелку, кускус, карамелизованный лук выложить в тарелки, полить соусом, посыпать зеленью.

Рыба и морепродукты

Рыба – один из древнейших продуктов в рационе человека. Значение ее в нашем питании неоценимо, ведь рыба является прекрасным источником белка (который усваивается намного легче, чем белок мяса), витаминов группы В и минералов, а также столь необходимых человеческому организму веществ, как калий, магний и фосфор. В рыбьей печени повышено содержание витаминов А, D и Е, а морская рыба и морепродукты богаты йодом и фтором. Примечательно, что рыбий жир гораздо более полезен, чем животный, так как содержит незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты. Именно поэтому диетологи настоятельно рекомендуют включать в повседневное меню блюда, приготовленные из даров моря.

При приготовлении рыбных блюд важно помнить, что благородная рыба не требует слишком долгой термической обработки. Стейк лосося, например, жарится буквально 1–2 минуты с каждой стороны – и он готов! Внутри стейк останется сочным и нежным, а снаружи успеет покрыться аппетитной золотистой корочкой. Но если жарить его 10 минут и более – неминуемо станет сухим и потеряет свой великолепный вкус.

То же простое, но важное правило действует и в отношении морепродуктов. Время их приготовления составляет считаные минуты – именно в этом случае сохраняется изумительно нежный естественный вкус креветок и морских гребешков, мидий и кальмаров…

Радужная форель с овощами на гриле

Радужная форель 2 шт. по 400 г
Лук красный 100 г
Сладкий перец 100 г
Фенхель 1 корень
Цукини 1 шт.
Тимьян 15 г
Чеснок 50 г
Розмарин 20 г
Оливковое масло 200 мл
Лимоны 2 шт.
Кервель 1 пучок
Соль, перец

Время приготовления – 45 мин + маринование
Калорийность – 87 ккал

Форель почистить, выпотрошить, промыть. Все овощи очистить, нарезать крупной нарезкой. Тимьян, очищенный чеснок и розмарин измельчить, смешать с частью оливкового масла.

Подготовленную форель и нарезанные овощи уложить в лоток, посолить, поперчить, приправить смесью из пряных трав, дать промариноваться.

Затем рыбу (без овощей) обжарить на гриле с двух сторон и довести до готовности в духовке в течение 10 минут при 180 °С.

Пока рыба запекается, обжарить овощи на оливковом масле до полной готовности.

Подавать рыбу с овощами и дольками лимона. При подаче декорировать кервелем и сбрызнуть оливковым маслом.

Филе судака на картофеле

Филе судака 1 кг
Сливочное масло 230 г
Картофель 800 г
Укроп 20 г
Лаймы 2 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 79 ккал

Филе судака выложить на бумагу для выпечки. Добавить часть сливочного масла (150 г), посолить, поперчить, завернуть конвертом и запекать в духовке при 180 °С в течение 15–20 минут.

Картофель вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде. Воду слить, добавить оставшееся сливочное масло, рубленый укроп, перемешать и слегка подавить.

Лаймы вымыть, разрезать каждый на 4 части.

Готовую рыбу и картофель выложить на тарелки и украсить четвертинками лайма.

Судак с картофелем и голландским соусом

Филе судака 800 г
Сливочное масло 350 г
Картофель 500 г
Укроп 15 г
Яичные желтки 8 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 84 ккал

Филе судака нарезать на порционные куски и приготовить на пару с добавлением небольшого количества сливочного масла (50 г). Посолить и поперчить по вкусу.

Картофель очистить, крупно нарезать и отварить до готовности в подсоленной воде.

Приготовить соус. Сливочное масло растопить в небольшой кастрюльке. Яичные желтки поместить на водяную баню и, непрерывно помешивая, ввести тонкой струйкой растопленное масло, вымешивая до загустения. Посолить и поперчить по вкусу.

На тарелки выложить рыбу, рядом картофель, полить соусом и украсить укропом.

В голландский соус при желании можно добавить немного сухого белого вина или лимонного сока, смешав жидкость с желтками. Готовить соус нужно аккуратно и быстро, при слабом кипении, не давая желткам свернуться.

Филе трески под пряной шапкой на овощном жюльене

Сливочное масло 100 г
Пармезан 50 г
Панировочные сухари 50 г
Укроп 50 г
Петрушка 50 г
Тимьян 20 г
Чеснок 1 зубчик
Филе трески 900 г
Растительное масло 70 мл
Соль, перец

Для жюльена
Кабачки 300 г
Морковь 120 г
Лук-порей 150 г
Корень сельдерея 150 г
Сливочное масло 50 г
Куриный бульон 100 мл
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин + охлаждение
Калорийность – 121 ккал

Сливочное масло смешать с тертым пармезаном, панировочными сухарями, мелко нарубленной зеленью и пропущенным через пресс чесноком. Все хорошо перемешать и завернуть в пленку в виде колбаски. Убрать в холодильник, чтобы зеленое масло застыло.

Филе трески нарезать на порции, обжарить на растительном масле с двух сторон, посолить, поперчить.

Зеленое масло нарезать медальонами, выложить на рыбу и запечь в духовке до образования хрустящей корочки.

Овощи для жюльена обработать, нарезать тонкой соломкой, спассеровать на сливочном масле до полуготовности. Влить бульон, посолить и поперчить, немного потомить (овощи не должны быть совершенно мягкими, но слегка хрустеть).

Жюльен выложить на тарелки, сверху положить рыбу.

Палтус с тыквой

Палтус 1 кг
Оливковое масло 70 мл
Чеснок 2 зубчика
Розмарин 2 веточки
Тыква 300 г
Кориандр 3 г
Лаймы 2 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 105 ккал

Палтус разделать на 4 стейка. Рыбу выложить в форму для запекания, полить оливковым маслом, добавить рубленый чеснок и веточки розмарина. Запекать в предварительно разогретой духовке при 180 ˚С в течение 20 минут.

Тыкву очистить от корки, нарезать ломтиками и выложить в огнеупорную форму. Сбрызнуть оливковым маслом, посыпать молотым кориандром. Духовку разогреть до 180 ˚С и запекать тыкву в течение 10 минут.

Лаймы вымыть и разрезать на 4 части.

Приготовленную рыбу выложить на запеченную тыкву. Подавать в той же форме, в которой готовилась тыква. По краям выложить дольки лайма.

Камбала с запеченным картофелем и розмарином

Камбала 1 шт. (1,5 кг)
Розмарин 50 г
Петрушка 1 пучок
Душистый перец 5 г
Лавровый лист 5 г
Картофель молодой 300 г
Помидоры 300 г
Лук-порей (белая часть) 1 шт.
Вино сухое белое 150 мл
Рыбный бульон 500 мл
Лимоны 3 шт.
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч 15 мин
Калорийность – 97 ккал

Камбалу выпотрошить, удалить жабры, промыть и обсушить. Обильно посолить и поперчить. Выложить в форму для запекания, посыпать травами и специями.

Овощи очистить, нарезать произвольно и выложить поверх рыбы. Полить белым вином и рыбным бульоном, посолить и поперчить.

Плотно накрыть форму с рыбой и овощами фольгой и поставить запекаться на 1 час при 180 °С.

Готовую камбалу подавать в той же форме, в которой она готовилась, с дольками лимона.

Филе морского языка со спаржей и морским гребешком

Морской язык 2 шт. по 600 г
Морские гребешки 150 г
Розмарин 50 г
Чеснок 6 зубчиков
Оливковое масло 100 мл
Спаржа 250 г
Кресс-салат 20 г
Лимоны 2 шт.
Соль, перец

Для соуса
Сливочное масло 200 г
Бульон рыбный 300 мл
Петрушка 1 пучок
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 89 ккал

Морской язык обработать на чистое филе. Рыбу и морские гребешки приправить солью, перцем, рублеными розмарином и чесноком.

Приготовить соус. Сливочное масло растопить в рыбном бульоне, выпарить до консистенции соуса, приправить рубленой петрушкой, солью и перцем.

Рыбу и гребешки обжарить в сковороде на оливковом масле с добавлением розмарина и чеснока до готовности.

Спаржу зачистить от жестких волокон с помощью овощечистки. Бланшировать 2–3 минуты, обдать ледяной водой, приправить оливковым маслом, солью и перцем.

Выложить спаржу в тарелки с углублением, поверх спаржи выложить морской язык и гребешки. Обильно полить блюдо горячим соусом и украсить кресс-салатом. Подавать с дольками лимона.

Крылья ската с картофелем и оливками

Картофель 600 г
Морская соль 150 г
Оливковое масло 200 мл
Крылья ската 1,5 кг
Мука 200 г
Сливочное масло 150 г
Тимьян 20 г
Чеснок 8 зубчиков
Оливки без косточек 200 г
Петрушка 1 пучок
Каперсы 100 г
Лимоны 2 шт.
Микс салатных листьев 100 г
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч 10 мин
Калорийность – 127 ккал

Картофель промыть и обсушить, шпажкой проколоть каждую картофелину в нескольких местах. Выложить картофель в фольгу, обильно посыпать морской солью, полить оливковым маслом (80 мл), плотно завернуть и поставить запекаться в духовку на 1 час при 200 ˚С. Готовый картофель остудить и нарезать ломтиками.

Крылья ската промыть и обсушить, обвалять в муке и обжарить в большом количестве оливкового масла (80 мл) с добавлением сливочного масла, тимьяна и пары зубчиков чеснока.

Приготовить соус. Рубленые оливки смешать с оставшимся оливковым маслом, рубленой петрушкой, нарезанным чесноком и почками каперсов, приправив солью и перцем.

Запеченный картофель разложить в тарелки, сверху выложить жареные крылья ската и полить соусом из оливок. Подавать с дольками лимона и салатом.

Томленые мидии с соусом из овощей и томатов

Мидии 1,2 кг
Лук-шалот 100 г
Стебли сельдерея 100 г
Чеснок 6 зубчиков
Морковь 100 г
Оливковое масло 150 мл
Тимьян 20 г
Сливочное масло 100 г
Вино сухое белое 100 мл
Бульон рыбной 50 мл
Помидоры черри 150 г
Базилик 1 пучок
Соль, перец

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 85 ккал

Мидии хорошо промыть и почистить щеткой. Лук-шалот, сельдерей, чеснок, морковь, очистить и нарезать мелкими кубиками.

Обжарить овощи на оливковом масле (100 мл) с добавлением тимьяна и сливочного масла.

Добавить к овощам мидии и белое вино, немного выпарить. Влить рыбный бульон, закрыть крышкой и дать мидиям раскрыться. Нераскрывшиеся раковины выбросить.

В конце добавить помидоры черри, соль, перец, листья базилика. При подаче декорировать соцветиями базилика и полить оставшимся оливковым маслом.

Устрицы с пеной из маракуйи

Устрицы «белый жемчуг» 15 шт.
Сорбет из маракуйи (готовый) 200 г
Лецитин 5 г
Мед 150 г
Морская соль 1 кг
Лаймы (цедра) 4 шт.
Розовый перец 20 г

Время приготовления – 18 мин
Калорийность – 78 ккал

Устрицы открыть, промыть в подсоленной воде.

Сорбет растопить, добавить лецитин[3] *и мед, остудить до 70 °С. Взбить блендером до образования стабильной пены.*

Морскую соль высыпать в чашку, добавить цедру четырех лаймов, розовый перец и немного воды для вязкости.

В тарелки выложить морскую соль, сверху – открытые устрицы, обильно полить пеной из маракуйи.

Готовый сорбет из маракуйи можно найти в продаже в крупных супермаркетах, но можно приготовить его и самостоятельно. Для этого 70 г сахара и 60 мл воды довести до кипения, проварить пару минут, затем охладить. Мякоть маракуйи (200 г) взбить с сиропом в блендере. Готовить в мороженице 30–40 минут, убрать в морозилку на 1 час.

Омар на гриле с соусом из розмарина

Омары 4 шт.
Розмарин 5–6 веточек
Тимьян 15 г
Чеснок 80 г
Оливковое масло 200 мл
Лаймы 4 шт.
Микс салатных листьев 100 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 75 ккал

Омаров разрезать на половинки, клешни разбить тупой стороной ножа, промыть и обсушить.

Листочки розмарина и тимьяна и чеснок измельчить, смешать с оливковым маслом в сотейнике и довести кипения.

Омаров обжарить на гриле, посолить, поперчить и полить горячим пряным соусом.

Подавать омаров на подушке из салатных листьев с обжаренными половинками лайма.

Жареные мини-кальмары с овощным рагу и пюре из сельдерея

Корень сельдерея 300 г
Растительное масло 150 мл
Сливочное масло 50 г
Сливки 33 % 100 г
Кабачки 200 г
Баклажаны 200 г
Сладкий перец 300 г
Чеснок 4 зубчика
Тимьян 10 г
Томатная паста 20 г
Сахар 10 г
Микс зелени 50 г
Мини-кальмары 900 г
Оливковое масло 100 мл
Кресс-салат (микс) 60 г
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 82 ккал

Корень сельдерея очистить, нарезать, произвольно спассеровать на части растительного масла с добавлением сливочного масла. Влить сливки и тушить до готовности. Посолить по вкусу, измельчить блендером в пюре.

Приготовить рагу. Кабачки, баклажаны и сладкий перец очистить, нарезать средними кубиками и спассеровать на части растительного масла с половиной чеснока и тимьяна. Добавить томатную пасту, соль, перец, сахар и рубленую зелень.

Мини-кальмары очистить, быстро обжарить на растительном масле с чесноком и тимьяном.

Готовое рагу выложить на тарелки, сверху разложить кальмары, рядом – пюре из сельдерея. Полить оливковым маслом, украсить кресс-салатом.

Осьминог с тыквенным пюре и луковым конфитюром

Осьминог 1 шт. (до 1 кг)
Тыква 600 г
Сливочное масло 200 г
Пармезан 100 г
Репчатый лук 500 г
Вино сухое красное 200 мл
Уксус винный красный 100 мл
Малиновый сироп 200 мл
Кинза 50 гр
Соль, перец

Время приготовления – 1 ч
Калорийность – 94 ккал

Осьминога положить в кипящую воду, варить до размягчения 40–60 минут. Мягкость осьминога можно проверить, протыкая его деревянной шпажкой. У готового осьминога отрезать щупальца и разделить на порции.

Обжарить осьминога на сковороде гриль на растительном масле. Обжаренного осьминога смазать соусом чили.

Тыкву очистить от корки, нарезать произвольно и спассеровать на сливочном масле до готовности. Готовую тыкву протереть через сито, добавить тертый пармезан, посолить и поперчить по вкусу.

Лук очистить, нарезать полукольцами, положить в сотейник, залить вином, уксусом и сиропом. Уварить в два раза.

С кинзы оборвать листочки. Готовое пюре из тыквы выложить на тарелки, полить луковым конфитюром, рядом положить осьминога и украсить кинзой.

Паста и ризотто

Пасту любят во всем мире, но никто не будет спорить, что жители Италии здесь «впереди планеты всей». Они не только знают толк в приготовлении пасты, но и ухитряются не толстеть, съедая, согласно статистике, по 28 килограммов пасты в год! Секрет «полезной» пасты прост: нужно выбирать изделия, изготовленные из пшеницы твердых сортов, к тому же, как итальянцы, варить их до состояния «аль денте», то есть оставлять чуточку твердоватыми внутри – при таком способе варки крахмал не успевает перейти в легкоусвояемую форму и не приводит к появлению лишнего веса.

При приготовлении вкусных и питательных блюд из пасты нужно придерживаться некоторых правил. Так, варить ее нужно в большом количестве воды – традиционное соотношение: на 100 граммов сухой пасты берется 1 литр воды. Чтобы паста не слипалась, влейте в воду, где она варится, ложку оливкового масла. Не переваривайте пасту, а также не подавайте ее в качестве гарнира, если не хотите обзавестись лишними килограммами.

Ризотто – такое же популярное блюдо итальянской кухни, как и паста. Вариантов ризотто в Италии существует невероятное количество, особенно на севере, в покрытой рисовыми полями провинции Венето. Это и понятно, ведь ризотто, как правило, блюдо питательное, более подходящее для прохладного климата северной части страны.

Для приготовления ризотто берется особый крахмалистый круглозерный рис: арборио, карнароли или виалоне нано. Первый из перечисленных несложно найти в продаже и в российских магазинах. Правильно приготовленное ризотто – нежное и кремовое, но рисинки внутри должны остаться чуть твердоватыми (как и у пасты, это состояние называется «аль денте»).

Спагетти с белыми грибами в коньячном соусе

Грибы белые 150 г
Оливковое масло 80 мл
Чеснок 1 зубчик
Тимьян 3 г
Спагетти 300 г
Коньяк 70 мл
Сливки 80 мл
Пармезан 50 г
Петрушка 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 167 ккал

1 Подготовленные и предварительно отваренные белые грибы нарезать средними кубиками и обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока и тимьяна до золотистого цвета.

2 Спагетти отварить до готовности в большом количестве подсоленной воды. Влить в сковороду к грибам коньяк и проварить пару минут.

3 Влить сливки и проварить до загустения. Посолить и поперчить по вкусу.

4 Добавить в сковороду с грибами спагетти и тертый пармезан, перемешать, выложить на тарелки и украсить петрушкой.

Спагетти с брюссельской капустой

Репчатый лук 50 г
Морковь 50 г
Сельдерей 30 г
Оливковое масло 100 мл
Бульон овощной 500 мл
Брюссельская капуста 200 г
Маслины без косточек 100 г
Помидоры черри 150 г
Лук-шалот 70 г
Тимьян 15 г
Чеснок 4 зубчика
Спагетти 200 г
Пармезан 150 г
Базилик 1 пучок
Петрушка 15 г
Соль, перец

Время приготовления – 50 мин
Калорийность – 156 ккал

Очищенные и нарезанные лук, морковь и сельдерей обжарить на половине оливкового масла до золотистого цвета. Влить бульон, потомить до готовности овощей, измельчить блендером в однородную массу.

Брюссельскую капусту, маслины и помидоры черри разрезать на половинки. Очищенный лук-шалот мелко порубить.

На оливковом масле обжарить брюссельскую капусту, помидоры черри, лук-шалот, маслины, тимьян и чеснок. Влить бульон, добавить спагетти, отваренные до полуготовности. Тушить до готовности спагетти и овощей.

В конце тушения добавить пармезан, рубленую петрушку, нарванные листья базилика, посолить и поперчить. При подаче декорировать листьями базилика.

Спагетти с омаром в томатном соусе

Омары 2 шт.
Чеснок 4 зубчика
Помидоры черри 150 г
Оливковое масло 100 мл
Тимьян 20 г
Лук-шалот 100 г
Коньяк 100 мл
Спагетти 200 г
Бульон рыбный 150 мл
Соус томатный 300 г
Базилик 1 пучок
Петрушка 20 г
Пармезан 50 г
Сливочное масло 50 г
Соль, перец, сахар

Время приготовления – 45 мин
Калорийность – 149 ккал

1 Омаров разрезать пополам, промыть. Клешни разбить тупой стороной ножа. Чеснок нарезать ломтиками, помидоры разрезать пополам. На оливковом масле обжарить омаров с двух сторон.

2 Добавить чеснок, тимьян, рубленый лук-шалот и влить коньяк. Спагетти отварить до полуготовности.

3 Влить в отдельную сковороду бульон и томатный соус, добавить рубленые базилик и петрушку, тертый пармезан и сливочное масло, перемешать, прогреть, посолить, поперчить и добавить сахар по вкусу.

4 В соус выложить помидоры черри и спагетти. Прогреть. Омаров выложить в тарелки, украсить базиликом и полить оливковым маслом.

Спагетти с белыми грибами и петрушкой

Белые грибы 400 г
Чеснок 2 зубчика
Оливковое масло 40 мл
Коньяк 50 мл
Белое сухое вино 80 мл
Сливки 60 мл
Спагетти 500 г
Петрушка 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 169 ккал

Белые грибы промыть, мелко нарубить и обжарить с чесноком на оливковом масле до готовности.

Добавить в сковороду с грибами коньяк и выпарить. Затем влить белое вино и тоже выпарить. Добавить сливки и перемешать.

Отварить спагетти в большом количестве подсоленной воды. Откинуть на дуршлаг. В сковороду с грибами выложить спагетти и перемешать.

Петрушку вымыть, мелко порубить, оставив часть для украшения. Спагетти с грибами выложить на тарелки. При подаче на стол украсить петрушкой.

Тальятелле с молодым кабачком и мятой

Тальятелле 400 г
Кабачок 700 г
Помидоры черри 200 г
Оливковое масло 50 мл
Чеснок 2 зубчика
Имбирь 15 г
Мята 10 г
Соль, перец

Время приготовления – 20 мин
Калорийность – 141 ккал

Отварить тальятелле в большом количестве подсоленной воды. Откинуть на дуршлаг.

Кабачок очистить и нарезать на широкие полоски. Бланшировать в кипящей воде в течение 2 минут и выложить с помощью шумовки на тарелку.

Помидоры черри вымыть и разрезать на 4 части. На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить черри, рубленый чеснок, тертый имбирь, мелко нарезанную мяту (часть оставить для украшения) и полоски кабачка. Посолить и поперчить по вкусу.

На тарелки выложить тальятелле, сверху – кабачок. Украсить листочками мяты.

Пенне с брокколи и козьим сыром

Пенне 250 г
Чеснок 1 зубчик
Оливковое масло 100 мл
Брокколи 120 г
Козий сыр 80 г
Базилик 5 г
Соль, перец

Время приготовления – 20 мин
Калорийность – 155 ккал

1 Пенне отварить до готовности в большом количестве подсоленной воды. Брокколи бланшировать 4–5 минут. На хорошо разогретом масле обжарить чеснок и брокколи.

2 Добавить готовую пасту, перемешать.

3 Добавить козий сыр, аккуратно перемешать.

4 Часть листьев базилика оставить для украшения, остальные нарвать и положить в сковороду с пастой. Выложить пенне в тарелки, украсить базиликом и полить оливковым маслом.

Ризотто с маринованным угрем и голубикой

Рис арборио 200 г
Оливковое масло 100 мл
Тимьян 15 г
Чеснок 4 зубчика
Лук-шалот 70 г
Вино сухое белое 100 мл
Бульон куриный 500 мл
Сливочное масло 50 г
Сыр маскарпоне 70 г
Угорь маринованный в соусе 250 г
Голубика 40 г
Кресс-салат 15 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 143 ккал

Рис арборио обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна, чеснока и рубленого лука-шалота до момента, пока рис не станет ломаться.

Влить вино, выпарить. Постоянно вымешивая, постепенно влить в рис бульон. Готовить до состояния риса аль денте.

Когда рис будет готов, добавить сливочное масло, сыр маскарпоне, соль и перец по вкусу. Хорошо взбить, чтобы ризотто было воздушным.

Угря нарезать на ломтики и выложить поверх ризотто. Полить ризотто соусом от угря, украсить голубикой и кресс-салатом. Сразу подавать.

Ризотто с лососем и брокколи

Рис арборио 400 г
Оливковое масло 200 мл
Чеснок 4 зубчика
Тимьян 5 г
Пармезан 150 г
Сливочное масло 150 г
Брокколи 180 г
Филе лосося 250 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 156 ккал

Рис обжарить на оливковом масле с чесноком и тимьяном, залить водой, чтобы она покрывала рис, и варить до готовности.

Заправить рис тертым пармезаном и сливочным маслом, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

Брокколи разделить на соцветия и бланшировать в подсоленной воде до готовности (около 5 минут).

Филе лосося нарезать порционно и обжарить до готовности с обеих сторон (по 1–2 минуты с каждой стороны).

Выложить готовое ризотто на тарелки, сверху разложить рыбу и брокколи.

Тыквенное ризотто

Рис арборио 400 г
Оливковое масло 100 мл
Чеснок 1–2 зубчика
Тимьян 3 г
Вино сухое белое 120 мл
Сливочное масло 80 г
Тыква 300 г
Бульон куриный 200 мл
Пармезан 60 г
Соль, перец

Время приготовления – 30 мин
Калорийность – 148 ккал

Рис обжарить на оливковом масле с чесноком и тимьяном, постоянно помешивая.

Влить вино и, не переставая мешать, выпарить. Добавить сливочное масло и нарезанную небольшими кубиками тыкву, продолжать обжаривать.

Постепенно, помешивая, влить бульон и варить, продолжая помешивать, до готовности риса. В конце добавить тертый пармезан и сливочное масло и перемешать до загустения.

Выпечка и десерты

В каждом регионе мира свои любимые и популярные сезонные фрукты, и в России это, несомненно, яблоки. Самых разных сортов, цветов, вкуса и запаха, осенние яблоки – настоящий кладезь идей для вкуснейшей выпечки и десертов. Яблоки можно жарить и запекать, добавив любую сладкую начинку (например, творог или грецкие орехи), с ними можно печь открытые или закрытые пироги, типа знаменитого французского пирога тарт татен или столь любимой в России шарлотки; яблочное пюре – основа для различных суфле и муссов; из яблок варят варенья и компоты…

Большая часть рецептов заключительной части книги посвящена сладким блюдам с яблоками. Надеемся, эти рецепты пригодятся вам, когда возникнет необходимость справиться с большим урожаем этих ароматных осенних плодов.

Яблочный пирог

Яблоки 500 г
Лимон (сок) 1 шт.
Сахар 80 г
Сливочное масло 60 г
Белое сухое вино 60 мл
Тесто слоеное 300 г
Мука 50 г
Яйцо 1 шт.
Ванильное мороженое160 г

Время приготовления – 45 мин + разморозка
Калорийность – 189 ккал

Яблоки очистить, нарезать дольками, слегка сбрызнуть выжатым из лимона соком, чтобы они не потемнели.

На сковороде растопить сахар и сливочное масло, постоянно помешивая. В карамельную массу выложить яблоки, перемешать и влить белое вино. Выпарить и снять с плиты, немного охладить.

Слоеное тесто разморозить. Разделочную доску подпылить мукой и раскатать тесто по размеру формы для выпечки. Выложить тесто в форму и смазать взбитым яйцом.

Духовку разогреть до 180 °С. Пирог выпекать в течение 10 минут до золотистой корочки. Запеченное тесто аккуратно срезать по краям формы и выложить хрустящей стороной на блюдо.

Запеченные яблоки выложить на поверхность. Подавать каждую порцию пирога с шариком ванильного мороженого.

Яблочные оладьи с граппой

Зеленые яблоки 4 шт.
Яйца 2 шт.
Мука 4 ст. л.
Граппа 20 мл
Растительное масло 150 мл
Сахарная пудра 30 г
Клубничный сироп 120 мл
Соль

Время приготовления – 1 ч 20 мин
Калорийность – 155 ккал

Яблоки очистить и нарезать толстыми ломтиками. Яйца разделить на желтки и белки.

Смешать муку, желтки, граппу и щепотку соли, оставить на 1 час. Затем охлажденные белки взбить в густую пену и смешать с тестом.

Разогреть в сковороде растительное масло и поочередно жарить в нем ломтики яблок, обмакивая их в тесто.

Готовые оладьи посыпать сахарной пудрой и полить клубничным сиропом.

Печеные яблоки фаршированные

Изюм 20 г
Зеленые яблоки 6 шт.
Творог 70 г
Яйцо 1 шт.
Ванильный сахар 10 г
Сахар 20 г

Время приготовления – 1 ч 15 мин
Калорийность – 78 ккал

Изюм замочить. Два яблока очистить от кожуры, удалить сердцевину. Запечь в духовке при 180 °С, пока они не станут совсем мягкими. Размять печеные яблоки в пюре, протереть его через сито.

Отделить яичный желток от белка. Смешать творог с яичным желтком, добавить сахар, ванильный сахар и яблочное пюре. Взбить белок в крепкую пену и перемешать с творожной массой. В конце добавить изюм.

Из оставшихся яблок вынуть сердцевину, вырезать глубокие выемки и положить в них творожную смесь.

Завернуть яблоки в фольгу и запечь в духовке при 160 °С в течение 30 минут.

Фрукты и ягоды фламбе

Ананас 500 г
Яблоко 1 шт.
Груша 1 шт.
Смесь свежих ягод (клубника, малина, голубика) 150 г
Сахар 75 г
Алкоголь (ром, коньяк, куантро) 40 мл

Время приготовления – 18 мин
Калорийность – 82 ккал

Ананас, яблоко и грушу очистить от кожуры и вырезать сердцевину. Нарезать ломтиками толщиной 1 см. Ягоды промыть, у клубники и малины удалить плодоножки.

Растопить на сковороде сахар до получения светлой карамели, добавить фрукты и обжарить, а когда они дадут немного сока, добавить ягоды.

Чуть-чуть обжарить содержимое сковороды, влить алкоголь и поджечь. Подавать, когда погаснет пламя[4].

Яблочный тарт татен

Слоеное тесто 3 пласта
Яблоки 3–4 шт.
Сливочное масло 20 г
Сахар 50 г

Время приготовления – 25 мин + охлаждение
Калорийность – 241 ккал

Предварительно размороженное тесто раскатать, вырезать из каждого пласта круг и положить в морозилку 7–10 минут.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать очень тонкими ломтиками. Выложить их по кругу на слоеное тесто, смазать растопленным сливочным маслом, посыпать сахаром и убрать пироги снова в морозилку на 20–30 минут.

Испечь пироги в духовке, разогретой до 210 °С в течение 10 минут. Подавать теплыми[5].

Тарт татен можно приготовить не только с яблоками, но также с грушами, персиками, сливами, ананасом. Мало того – существуют несладкие варианты этого знаменитого французского пирога, например, с помидорами, баклажанами или карамелизованным луком.

Блинчики креп-сюзетт

Для теста
Мука 200 г
Сахар 50 г
Миндальная мука 50 г
Яйца 4 шт.
Яичные желтки 3 шт.
Молоко 500 мл
Сливочное масло 100 г
Ликер «Амаретто» 50 мл
Соль

Для заварного крема
Молоко 500 мл
Яйца 2 шт.
Яичные желтки 4 шт.
Сахар 100 г
Мука 20 г
Кукурузный крахмал 20 г

Для подачи
Ягодный или апельсиновый джем 100 г
Свежие ягоды 120 г

Время приготовления – 50 мин + охлаждение
Калорийность – 112 ккал

Муку, сахар, соль по вкусу и миндальную муку перемешать. Добавить яйца, желтки и молоко, перемешать до однородности. Если в тесте остались комки, процедить его через сито. Затем добавить растопленное масло, а в конце – ликер. Тесто убрать на пару часов в холодильник.

Слегка разбавить тесто молоком и испечь тонкие блинчики на блинной сковороде.

Приготовить крем. Молоко довести до кипения. Яйца, желтки и сахар хорошо перемешать. Добавить к яйцам муку и крахмал, перемешать и соединить с кипящим молоком. Заварить на небольшом огне при легком помешивании до загустения.

Перед подачей смазать блинчики заварным кремом, свернуть их конвертиком и обжарить на сковороде с маслом и сахаром, чтобы получилась румяная корочка.

Подавать блинчики горячими, с джемом и свежими ягодами.

Яблоки, запеченные с корицей, с мороженым

Яблоки 8 шт.
Сахарный песок 80 г
Сливочное масло 60 г
Изюм 100 г
Корица молотая 2 г
Грецкие орехи 50 г
Ванильное мороженое 140 г

Время приготовления – 35 мин
Калорийность – 65 ккал

Яблоки вымыть, очистить и нарезать дольками.

На сковороде растопить сахар и сливочное масло, постоянно помешивая. В карамельную массу выложить яблоки и перемешать.

Яблоки переложить в горшочки для запекания. Добавить изюм, корицу, руб леные грецкие орехи. Запекать в предварительно разогретой духовке до 180 ˚С в течение 10–15 минут.

Готовые яблоки выложить на десертные тарелки. При подаче на стол украсить шариком ванильного мороженого.

notes

Сноски

1

Слайсер (иначе – ломтерезка) – это удобный кухонный прибор, который позволяет нарезать любые продукты как толстыми и средними, так и совсем тонкими ломтиками (слайсами). Если у вас нет такого прибора, просто воспользуйтесь очень острым ножом и нарежьте сельдерей как можно тоньше.

2

При желании суп можно дополнить гренками.

3

Вместо лецитина можно использовать растопленный желатин.

Особенно вкусен такой десерт с мороженым или сорбетом.

5

Горячий тарт татен будет особенно вкусен, если подать его с шариком ванильного мороженого.